



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Informe final de práctica profesional de Trabajo Social en la Dirección de Adulto Mayor
Alcaldía de Sabaneta**

Lina Marcela Cardona Zuluaga

Informe de práctica presentado para optar al título de Trabajador Social

Asesora

Luz Miriam Agudelo Gil, Magíster (MSc) en Terapia Familiar

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Trabajo Social

Medellín, Antioquia, Colombia

2026



Cita

(Cardona Zuluaga, 2026)

Referencia

Cardona Zuluaga, L. M. (2026). *Informe final de práctica profesional de Trabajo Social en la Dirección de Adulto Mayor Alcaldía de Sabaneta* [Informe de práctica]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Resumen	8
Introducción	10
1. Línea de intervención	11
1.1 Contextualización.....	11
1.1.1 Ubicación de la práctica.....	11
1.1.2 Contexto de la secretaría de Inclusión Social y Familia	11
1.1.3 Estructura de la secretaría y la dirección de adulto mayor	12
1.1.4 El club del adulto mayor	12
1.1.5 Actividades y modalidades de atención.....	13
1.1.6 Política pública y reglamentación	14
1.1.7 Indicadores de atención.....	14
1.1.8 Trabajo social en la dirección	15
2. Diagnóstico.....	17
3. Proyecto de intervención profesional de Trabajo social: Redes que abrazan, encuentros para el bienestar integral de las personas mayores	19
3.1 Planteamiento	19
3.2 Objetivos	20
3.2.1 Objetivo general.....	20
3.2.2 Objetivos específicos	21
3.3 Referente teórico y conceptual	21
3.3.1 ¿Cómo entender el envejecimiento?	22
3.3.2 Bienestar integral	24
3.3.3 Redes de apoyo	24

3.4 Fundamentación metodológica	25
3.5 Dimensión ético – política.....	32
3.6 Resultados esperados.....	34
3.7 Cronograma de ejecución.....	36
3.8 Ejecución del proyecto	37
3.8.1 Desarrollo por etapas del proyecto de intervención profesional de Trabajo Social “Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral de las personas mayores”	37
3.8.2 Procesos emergentes y prioritarios: Elecciones del Cabildo de Adulto Mayor 2025....	39
3.8.3 Desarrollo de las sesiones	40
3.9 Evaluación	50
3.9.1 Resultados.....	51
4. Balance general y aprendizajes de la práctica profesional II	59
4.1 Inserción y lectura institucional del campo de práctica	59
4.2 Intervención individual y domiciliaria	60
4.3 Intervención grupal y comunitaria	60
4.4 Participación interinstitucional y política.....	61
4.5 Acompañamiento en emergencias y acciones humanitarias	61
4.6 Aportes, aprendizajes y reflexiones finales.....	63
5. Balance de la práctica III: aportes y aprendizajes	64
5.1 Consolidación del rol profesional y fortalecimiento institucional	64
5.2 Acompañamiento sociofamiliar y apoyo psicosocial.....	65
5.3 Intervención comunitaria y promoción del envejecimiento activo	65
5.4 Gestión social, articulación interinstitucional y liderazgo mayor	66
5.5 Procesos formativos, emergentes y de proyección social	67
5.6 Olimpiadas sin Barreras 2025: envejecimiento activo y bienestar integral	68

5.7 Aprendizajes y reflexiones finales de esta práctica.....	69
6. Entre la práctica y la vida.....	71
Referencias	74
Anexos.....	76

Lista de tablas

Tabla 1	Plan de práctica II de Trabajo Social, periodo: 1 de febrero al 12 de junio de 2025.	16
Tabla 2.	Visión a modo de plan operativo.....	31
Tabla 3.	Cronograma de ejecución.....	36

Lista de figuras

Figura 1. Sesión 1.....	40
Figura 2. Resultado	41
Figura 3. Segunda sesión.....	42
Figura 4. Tercera sesión	43
Figura 5. Participantes de la sesión	43
Figura 6. Sesión 4.....	44
Figura 7. Desarrollo de la sesión.....	45
Figura 8. Sesión 5.....	46
Figura 9. Participantes de la sesión	46
Figura 10. Sesión 6.....	47
Figura 11. Bitácora.....	49
Figura 12. Actividad El camino recorrido.....	53
Figura 13. Semáforo de la experiencia.....	55
Figura 14. Evaluación del proceso	56

Resumen

El presente informe final de práctica profesional en Trabajo Social recoge la experiencia desarrollada en la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta, en el marco de las Prácticas II y III. El proceso permitió un acercamiento directo a las realidades, necesidades y fortalezas de las personas mayores del municipio, fortaleciendo competencias profesionales y reafirmando el compromiso ético de la disciplina. A partir de un diagnóstico institucional, se formuló y ejecutó el proyecto “Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral de las personas mayores”, orientado a promover el bienestar físico, emocional y social mediante el fortalecimiento de redes de apoyo, la prevención de la soledad y el fomento del envejecimiento activo. Los resultados evidencian avances en la participación comunitaria, la construcción de vínculos significativos y el empoderamiento de las personas mayores como sujetos de derechos. El informe concluye con reflexiones sobre los aprendizajes técnicos, metodológicos y humanos adquiridos, resaltando la importancia del Trabajo Social en la dignificación de la vejez.

Palabras clave: personas mayores, bienestar integral, redes de apoyo, vejez, envejecimiento activo

Abstract

This final professional practice report in Social Work presents the experience carried out at the Directorate of Older Adults of the Municipality of Sabaneta, within the framework of Practices II and III. The process enabled a direct approach to the realities, needs, and strengths of older adults, while strengthening professional skills and reaffirming the ethical commitment of the discipline. Based on an institutional diagnosis, the project “Networks that Embrace: Encounters for the Integral Well-being of Older Adults” was designed and implemented, aimed at promoting physical, emotional, and social well-being through the strengthening of support networks, prevention of loneliness, and encouragement of active aging. The results highlight progress in community participation, the creation of meaningful bonds, and the empowerment of older adults as rights-bearing subjects. The report concludes with reflections on technical, methodological, and human learnings, emphasizing the role of Social Work in dignifying old age.

Keywords: Older adults, holistic well-being, support networks, aging, active aging.

Introducción

El presente informe final recoge la experiencia de práctica profesional en la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta, desarrollada en el marco de las Prácticas II y III de Trabajo Social. Más que un requisito académico, este proceso se constituyó en una oportunidad de aprendizaje vital, en el que fue posible el acercamiento de manera directa a las realidades, necesidades y fortalezas de las personas mayores del municipio, al tiempo que se fortalecieron las competencias profesionales y se reafirmó el sentido social y ético de la disciplina.

A lo largo de estas páginas se plasma, en primer lugar, una contextualización del escenario institucional, que permite comprender la estructura, funciones y dinámicas de la Dirección de Adulto Mayor, así como los programas y estrategias que desarrolla en favor de esta población. Seguidamente, se presenta la formulación del proyecto de intervención, construido a partir de un diagnóstico orientado a promover el bienestar integral de las personas mayores desde un enfoque de derechos y envejecimiento activo.

Posteriormente, se expone el informe de ejecución y la evaluación del proyecto, en el que se narran las acciones realizadas, los logros alcanzados, las dificultades encontradas y los aprendizajes que surgieron en el camino. De igual manera, se incluyen los balances generales de ambas prácticas, en los que se valoran los avances y retos de cada etapa, así como los aportes personales y profesionales construidos durante el proceso.

Finalmente, se comparten los aprendizajes adquiridos, no solo en términos técnicos y metodológicos, sino también en cuanto a la sensibilidad humana, la escucha activa, la capacidad de adaptación y la importancia de reconocer a las personas mayores como sujetos de derechos, saberes y experiencias valiosas.

De esta manera, este informe no solo da cuenta de una práctica académica, sino que se convierte en una reflexión sobre el propio camino como futura trabajadora social, sobre el rol transformador de la profesión y sobre la responsabilidad ética de contribuir al bienestar y la dignificación de la vejez en nuestra sociedad.

1. Línea de intervención

Familia, con énfasis en adulto mayor.

1.1 Contextualización

1.1.1 Ubicación de la práctica

La práctica de trabajo social se desarrolla en la Alcaldía de Sabaneta, ubicada en el departamento de Antioquia, Colombia. En particular, se está llevando a cabo dentro de la Dirección de Adulto Mayor, que hace parte de la Secretaría de Inclusión Social y Familia, una dependencia del gobierno municipal encargada de promover la inclusión social de grupos vulnerables. La Alcaldía de Sabaneta se encuentra en un proceso de consolidación de programas y proyectos orientados al bienestar social, especialmente enfocados en la población adulta mayor.

1.1.2 Contexto de la secretaría de Inclusión Social y Familia

Inicialmente conocida como la Secretaría de Bienestar Social y Familia, esta dependencia cambió su denominación a Secretaría de Inclusión Social y Familia mediante el Decreto 095 del 23 de marzo de 2021, que reorganizó la estructura, funcionamiento y los objetivos de la Administración Municipal de Sabaneta. De acuerdo a la conversación con el director Juan Bernardo González, este decreto introdujo cambios importantes en la estructura administrativa, creando y modificando diversas dependencias, entre ellas la Secretaría de Inclusión Social y Familia (J. González, comunicación personal, 21 de febrero, 2025).

La Secretaría tiene como misión garantizar la inclusión social y el desarrollo integral de las y los habitantes de Sabaneta, especialmente los grupos vulnerables. Para ello, trabaja en la implementación de políticas públicas que promuevan la equidad, la accesibilidad a servicios sociales y el fortalecimiento de la participación ciudadana.

1.1.3 Estructura de la secretaría y la dirección de adulto mayor

La Secretaría de Inclusión Social y Familia se organiza en tres direcciones: la Dirección de Adulto Mayor, la Dirección de Infancia, Adolescencia y Juventud, y la Dirección de Inclusión Social. La Dirección de Adulto Mayor desempeña un papel crucial en la atención a las y los adultos mayores en el municipio y está en sintonía con la Línea Estratégica: Hagamos que las Cosas Pasen por el Desarrollo Humano con Inclusión Social, establecida en el Plan de Desarrollo Municipal 2024-2027. De esta línea se desprende el trabajo y direccionamiento de esta dependencia, específicamente de esta manera:

- Componente: grupos vulnerables
- Programa: reconocimiento y protección social a las familias y grupos poblacionales.
- Nombre del proyecto: fortalecimiento de los programas de atención a los adultos mayores en el municipio de Sabaneta.

1.1.4 El club del adulto mayor

De acuerdo con la información compartida por parte de la Gerontóloga Diana Marcela Atehortúa, el Club forma parte fundamental de la Dirección de Adulto Mayor y, actualmente, atiende a más de 5 mil adultos mayores de la comunidad, brindando atención en áreas biopsicosociales, culturales y económicas. Allí se encuentran registrados 110 grupos organizados, participan adultos mayores que se agrupan en diferentes sedes, y se acercan otros de manera individual para hacer uso de los servicios y programas que ofrece la Secretaría (D. Atehortúa, comunicación personal, 18 de febrero, 2025).

La intervención en el Club del Adulto Mayor se basa en un enfoque multidisciplinario, con la participación de 40 profesionales que abordan diversas áreas de intervención, tales como:

- Gerontología
- Trabajo Social
- Nutrición

- Psicología
- Enfermería
- Derecho
- Desarrollo Familiar
- Fisioterapia

Entre los programas de atención bajo normatividad establecida, se encuentran Colombia Mayor - Subsidio Nacional, el Centro de Protección Social al Adulto Mayor -CPSAM- (personas institucionalizadas), y el Comedor Comunitario. (D. Atehortúa, comunicación personal, 18 de febrero, 2025).

Los eventos especiales y fechas de conmemoración son importantes y cubren gran parte de la agenda de trabajo, dada la gran afluencia y participación por parte de esta población. Además de celebraciones que corresponden a fechas comerciales de acuerdo con el calendario nacional, los tres grandes eventos que caracterizan esta Dirección e implican la programación de múltiples actividades, son:

- Conmemoración Lucha Contra el Maltrato y Abuso a las Personas Mayores (junio).
- Mes de las Personas Mayores (agosto).
- Olimpiadas de Adulto Mayor (septiembre).

1.1.5 Actividades y modalidades de atención

Las actividades del Club del Adulto Mayor están orientadas a promover el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores, e incluyen:

- Actividad física: bailoterapia, yoga, baloncesto, fútbol, tejo.
- Manualidades.
- Gimnasia cerebral.
- Tecnología: informática y redes sociales.

- Música: técnica vocal, manejo de instrumentos, grupos de proyección.
- Clases de inglés.

De igual manera, se realizan acompañamientos psicosociales en diversas temáticas, incluyendo visitas domiciliarias y diferentes intervenciones con los grupos. Las actividades se llevan a cabo en el Club del Adulto Mayor, sedes descentralizadas como el Parque de los Cuatro Elementos o el Centro Cultural, Ambiental y Deportivo María Auxiliadora, y algunas unidades residenciales.

1.1.6 Política pública y reglamentación

La Dirección de Adulto Mayor se rige bajo la política pública departamental, según el Decreto 681 del 2 de mayo de 2022 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022), debido a que la política pública municipal, establecida en el Acuerdo 14 (Concejo Municipal de Sabaneta, 2018) no fue reglamentada en su momento y ha quedado desactualizada, motivo por el cual la Dirección viene trabajando junto a la Secretaría de Planeación y demás dependencias encargadas para consolidar la información necesaria para implementarla. Además, el Decreto 085 del 5 de marzo de 2021 (Alcaldía de Sabaneta, 2021) regula el funcionamiento de los CPSAM y el Comedor Comunitario.

1.1.7 Indicadores de atención

Teniendo presente la información compartida por parte de la Trabajadora Social y acompañante institucional Estefanía Angarita Herrera, la labor realizada desde la Dirección de Adulto Mayor se mide a través de diversos indicadores que se encuentran proyectados en el Plan de Desarrollo y son los siguientes (E. Angarita, comunicación personal, 25 de febrero, 2025):

- Adultos mayores con atención diferencial según la oferta institucional del Club del Adulto Mayor.
- Adultos mayores vulnerables beneficiados con el comedor comunitario.
- Adultos mayores institucionalizados en los CPSAM.

- Adultos mayores atendidos en áreas biopsicosociales, culturales y económicas.
- Adultos mayores alcanzados en las actividades descentralizadas de la Secretaría de Inclusión Social y Familia.

1.1.8 Trabajo social en la dirección

Actualmente, la Dirección cuenta con dos profesionales en Trabajo Social, quienes desarrollan sus labores de manera articulada con las y los demás profesionales en las distintas áreas de intervención, en especial, haciendo parte del equipo psicosocial. En conversación con la Gerontóloga Diana Marcela Atehortúa, quien hace parte de la Dirección desde hace 6 años, en este periodo de tiempo no se había contado con practicante de Trabajo Social, por lo cual es importante para el equipo contar con el apoyo de una profesional en formación dada la importancia y el posicionamiento del Trabajo Social en los procesos que se llevan a cabo desde esta dependencia (D. Atehortúa, comunicación personal, 18 de febrero, 2025).

Tabla 1*Plan de práctica II de Trabajo Social, periodo: del 11 de febrero al 12 de junio de 2025*

Institución de práctica: Alcaldía de Sabaneta				
Objetivo: Apoyar los procesos de intervención profesional de Trabajo Social en el Programa de Adulto Mayor, con miras a fortalecer el proceso formativo de la estudiante buscando la profundización y reflexión de las experiencias desarrolladas en este nivel de práctica.				
Estrategia/ Programa	Actividad	Meta de resultado	Indicadores	Fuentes de verificación
Programa de Adulto Mayor (PAM)	Apoyar en el diseño y la formulación de estrategias para la promoción, prevención y atención de la población adulta mayor en el municipio a través del trabajo social.	Para el mes de abril de 2025, se habrá apoyado en la formulación del proyecto de voluntariado y las estrategias a desarrollar para acompañar a las y los adultos mayores en condición de soledad.	Un proyecto entregado y revisado, listo para comenzar ejecución.	Documento de word con formulación del proyecto.
	Apoyar las visitas domiciliarias, entrevistas y otras técnicas de su competencia a través de los conocimientos en trabajo social. Así mismo, apoyar a otros profesionales con el objeto de elaborar conceptos, diagnósticos y seguimientos en la población adulta mayor.	Para el mes de junio de 2025, se habrán realizado las visitas domiciliarias correspondientes a las solicitudes de ingreso al Programa Colombia Mayor y los seguimientos de quienes ya se encuentran en él.	Cantidad de visitas domiciliarias realizadas.	Formato de visita domiciliaria. Consentimiento informado. Registro fotográfico. Hoja de ruta. Informe de visita.
	Apoyar la realización de talleres, charlas y asesorías propias del área de su competencia a usuarios, grupos articulados y desarticulados al Club del Adulto Mayor, adultos mayores institucionalizados, familias y cuidadores de los mismos.	Para el mes de junio de 2025, se habrán realizado intervenciones a los grupos de adultos mayores en áreas de promoción, prevención y temas de interés que ellos soliciten, tanto en las instalaciones del Club como en las zonas descentralizadas y los Centros de Protección Social al Adulto Mayor CPSAM.	Cantidad de talleres y visitas realizadas a los grupos de adultos mayores y a los CPSAM.	Guía de taller. Lista de asistencia. Registro fotográfico.
	Apoyar en la organización y logística de los diferentes eventos especiales y fechas conmemorativas para las y los adultos mayores de Sabaneta.	Para el mes de junio de 2025, se habrán llevado a cabo 4 eventos de celebraciones especiales: Día de la Mujer, Día de la Madre, Día del Padre, Día de la Lucha contra el Maltrato en los Adultos Mayores.	Cantidad de eventos realizados desde el Programa de Adulto Mayor de Sabaneta.	Listas de asistencia. Registro fotográfico.

2. Diagnóstico

El Programa de Adulto Mayor de Sabaneta atiende a personas desde los 55 años con morbilidades o discapacidades, y a adultos mayores desde los 60 años en adelante registrados en el Sisbén del municipio, siendo la mayor parte de la población beneficiaria mujeres. Además, todos los adultos mayores inscritos están afiliados al sistema de seguridad social en salud, ya sea en el régimen contributivo o subsidiado. Asimismo, el programa atiende a adultos mayores víctimas del conflicto armado. La mayoría de los participantes del programa residen en la zona central del municipio, lo cual puede estar influenciado por el nivel educativo, socioeconómico y las facilidades de desplazamiento. La participación en las veredas es menor, lo que sugiere la necesidad de fortalecer la difusión y accesibilidad de los programas en estas zonas.

Como se indicó en la contextualización, el programa cuenta con una variada oferta institucional en diferentes áreas, cubriendo de manera integral las actividades de promoción y prevención para la población adulta mayor. De estas actividades, las que cuentan con mayor participación y destinación de recursos son la actividad física y la gimnasia cerebral. Además, se destaca la gratuidad de toda la oferta del Club, los convenios con universidades para la prestación de servicios, el financiamiento a través de la estampilla de adulto mayor y la implementación de la manilla de alerta médica para la población inscrita.

Espacios de participación como el Cabildo de Adulto Mayor, la Asociación AGRUTES y la Mesa de Adulto Mayor permiten la incidencia de esta población en la formulación de políticas y programas. El Cabildo de Adulto Mayor, fundado en el año 2000, ha sido una instancia clave de participación y representación para esta población, sirviendo como referente para la creación de la Red de Cabildo de Adulto Mayor en Antioquia. Su labor se centra en la defensa de los derechos y el bienestar de los adultos mayores, promoviendo espacios de diálogo y concertación con las instituciones gubernamentales. Por su parte, la Asociación de Grupos de la Tercera Edad de Sabaneta AGRUTES, creada en 1988, tiene como propósito desarrollar y ejecutar estrategias que prioricen el bienestar de los adultos mayores en el municipio, fomentando la integración, el desarrollo social y la participación activa de esta población en diferentes ámbitos.

Finalmente, la Mesa de Adulto Mayor es una instancia de participación ciudadana en la que los adultos mayores pueden ejercer veeduría, expresar sus opiniones y formular propuestas sobre temas de su interés, contribuyendo así a la toma de decisiones y al fortalecimiento de políticas que

beneficien a este grupo poblacional.

A pesar de sus fortalezas, el programa enfrenta algunas problemáticas y desafíos. Uno de ellos es el control de asistencia, debido a que no siempre se puede registrar de manera efectiva la participación en las actividades del Club del Adulto Mayor, lo que dificulta la obtención de indicadores precisos. Además, los procesos administrativos pueden generar demoras en la contratación del personal necesario para la implementación de las actividades, evidenciándose actualmente la falta de un profesor de música. En algunos grupos deportivos se han presentado disputas de poder entre los integrantes, lo que hace necesario fortalecer la mediación de conflictos y la comunicación asertiva. De igual manera, se han evidenciado temas de afectación en la salud mental, soledad y diferencias intrafamiliares, las cuales son de especial atención y cuidado para evitar problemáticas de maltrato. Finalmente, a nivel locativo, en las sedes descentralizadas se han identificado deficiencias en la disponibilidad de recursos para la realización de clases y talleres, lo que afecta la calidad y alcance de los servicios ofrecidos.

En general, el Programa de Adulto Mayor de Sabaneta tiene una valoración positiva debido a la alta participación de los adultos mayores del municipio y la cobertura integral de sus necesidades. La Dirección ha demostrado una gestión eficiente, evidenciada en la rendición de cuentas presentada el pasado 12 de marzo ante el Concejo Municipal, en la cual se expusieron los logros alcanzados y los avances en la implementación de los programas. Actualmente, el programa continúa en proceso de fortalecimiento y expansión, especialmente en la promoción de los grupos de proyección musical, considerados uno de los proyectos formativos más importantes del Club. Este diagnóstico servirá como insumo para la toma de decisiones y la formulación de planes de acción que contribuyan a la mejora continua del Programa de Adulto Mayor de Sabaneta.

3. Proyecto de intervención profesional de Trabajo social: Redes que abrazan, encuentros para el bienestar integral de las personas mayores

3.1 Planteamiento

El proyecto de fortalecimiento y apoyo al bienestar de las personas mayores vinculadas al Club del Adulto Mayor de Sabaneta surge de la necesidad de atender, de manera integral, las dinámicas de soledad, salud mental, afectaciones emocionales y consolidación de las redes de apoyo evidenciadas en el diagnóstico institucional. Estas realidades plantean desafíos para el bienestar integral de las personas mayores, entendiendo el bienestar no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de equilibrio físico, emocional, social y espiritual que debe ser promovido a lo largo del ciclo vital, tal como lo proponen la Organización Mundial de la Salud.

Desde el ejercicio profesional del Trabajo Social, la intencionalidad principal es promover espacios participativos y reflexivos que reconozcan a las personas mayores como sujetos de derechos, saberes y capacidades. A través de intervenciones grupales dinámicas, se busca fortalecer las redes de apoyo formales e informales, brindar herramientas para el afrontamiento positivo de la soledad, y fomentar un envejecimiento activo y saludable, enmarcado en el respeto por la dignidad humana y la construcción de tejido social.

Además, desde un enfoque de derechos y envejecimiento activo, se reconoce que las personas mayores no deben ser vistas como sujetos pasivos o dependientes, sino como agentes activos, portadores de saberes, trayectorias de vida y capacidades. Bajo esta mirada, la intervención busca fortalecer los factores protectores, como el sentido de pertenencia, la participación social y las redes de apoyo, y prevenir riesgos asociados a situaciones de aislamiento, vulnerabilidad y deterioro emocional. El planteamiento se sustenta en una perspectiva ecológica del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1987), que enfatiza la importancia de los entornos familiares, comunitarios e institucionales en el bienestar de las personas mayores, así como en el enfoque de capacidades (Sen & Nussbaum; citado por Robledo & Orejuela, 2020), que resalta la necesidad de crear condiciones que permitan a las personas mayores vivir la vida que valoran, ejerciendo plenamente sus derechos y su autonomía.

A nivel institucional, la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta, en su compromiso con el bienestar integral de esta población, proyecta este trabajo como una estrategia de fortalecimiento de su oferta programática, de esta manera, el proyecto responde a la necesidad de continuar ampliando el alcance de los servicios, especialmente en el componente psicosocial, integrando actividades de promoción del bienestar emocional, la participación activa y el empoderamiento de las personas mayores. Además, desde la intervención social, se proyecta trabajar de manera cualitativa y participativa, priorizando el trabajo grupal como espacio de construcción colectiva de sentido, reflexión crítica, expresión emocional y fortalecimiento de vínculos.

Desde la perspectiva de las personas mayores, quienes han expresado su interés y necesidad de abordar temas relacionados con la soledad, el fortalecimiento emocional y las redes de apoyo, el proyecto recoge su voz y su deseo de contar con espacios de encuentro, escucha y crecimiento colectivo. De esta manera, la propuesta responde a sus expectativas de vivir una vejez activa, acompañada, significativa y con mejores condiciones de bienestar.

En conjunto, este proyecto se fundamenta en una articulación de intenciones profesionales, institucionales y comunitarias, que confluyen en el propósito de fortalecer el bienestar de las personas mayores de Sabaneta, reconociendo sus trayectorias de vida, promoviendo su participación activa y construyendo escenarios que favorezcan el cuidado integral y la calidad de vida en la vejez.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo general

Promover el bienestar integral de las personas mayores vinculadas al Club del Adulto Mayor del municipio de Sabaneta, a través de procesos grupales participativos orientados al fortalecimiento de sus redes de apoyo, el reconocimiento de sus recursos personales y sociales, y la mitigación de factores de riesgo asociados a la soledad en la vejez.

3.2.2 Objetivos específicos

1. Fortalecer las redes de apoyo formales e informales de las personas mayores, mediante espacios de encuentro, escucha y reconocimiento colectivo.
2. Brindar herramientas prácticas y reflexivas para el afrontamiento de situaciones asociadas a la soledad, desde una perspectiva de bienestar integral que contemple los aspectos físicos, mentales, emocionales, familiares y comunitarios.
3. Favorecer el empoderamiento individual y colectivo de las personas adultas mayores, reconociendo sus saberes, trayectorias de vida y capacidades, como base para una vejez activa, vinculante y significativa.
4. Promover hábitos y actividades de autocuidado integral, fomentando el equilibrio entre cuerpo, mente y relaciones interpersonales como pilares del envejecimiento saludable.

3.3 Referente teórico y conceptual

El proyecto se fundamenta en la teoría del desarrollo humano, entendida como el proceso continuo y dinámico mediante el cual las personas evolucionan a lo largo de su vida, desarrollando sus potencialidades en diversas dimensiones: física, emocional, cognitiva, social y espiritual. Esta perspectiva reconoce que cada etapa del ciclo vital presenta tareas y desafíos específicos que deben ser afrontados para lograr un crecimiento personal equilibrado.

Desde el modelo ecológico del desarrollo humano propuesto por Bronfenbrenner (1987), el desarrollo de las personas ocurre en la interacción constante entre el individuo y los distintos sistemas en los que se encuentra inmerso (familia, comunidad, entorno institucional, políticas públicas). En este sentido, promover el bienestar de las personas mayores implica generar entornos significativos, seguros y participativos, donde puedan ejercer su autonomía, vincularse con otros y aportar desde su experiencia vital.

Asimismo, Amartya Sen (1999) y Martha Nussbaum (2012), desde el enfoque de capacidades, han aportado una visión del desarrollo humano centrada en el fortalecimiento de las libertades, oportunidades y capacidades de las personas para vivir la vida que valoran. En el caso de las personas mayores, esto implica garantizar condiciones que permitan su participación activa, su autonomía y el ejercicio pleno de sus derechos (Nussbaum, 2012).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (2002) plantea el modelo de "envejecimiento activo", que promueve la participación continua de las personas mayores en actividades físicas, sociales, cognitivas y económicas como estrategia clave para mantener la calidad de vida, la salud y la inclusión social en esta etapa de la vida. Este modelo se alinea con una mirada positiva del envejecimiento como parte natural y valiosa del desarrollo humano.

Desde esta perspectiva, trabajar el bienestar integral en la vejez no solo implica atender a los aspectos físicos o psicológicos, sino también reconocer y potenciar el valor de las redes de apoyo, la participación comunitaria y el sentido de propósito en esta etapa de la vida. La intervención propuesta, por tanto, se orienta a promover procesos de crecimiento, fortalecimiento de vínculos y afrontamiento saludable de situaciones de soledad o vulnerabilidad, en coherencia con una visión holística del desarrollo humano.

3.3.1 ¿Cómo entender el envejecimiento?

A lo largo de la historia, conceptos como *envejecimiento* y *vejez* han estado ligados usualmente a una perspectiva biológica, como un fenómeno que se visibiliza en una determinada etapa del ciclo vital, el cual tiene que ver o se relaciona, indiscutiblemente, con la categoría de edad. Si bien esta categoría también se ha configurado desde enfoque biológicos y psicoanalistas, la edad desde una perspectiva sociológica es abordada como “una construcción social y cultural que forma identidades, roles, prescripciones y es organizadora de los grupos sociales generando diferenciaciones al interior de los mismos” (Bravo, 2014, p.2).

Partir de esta categoría y de este enfoque en particular, nos lleva a establecer, de igual manera, la conceptualización del envejecimiento y la vejez, “a través de teorías representativas desde la perspectiva sociológica, presentadas en tres grupos de acuerdo con Bengston, Burgess y Parrot (1997): de primera, segunda y tercera generación” (Robledo & Orejuela, 2020, p. 96).

Dentro de las teorías de primera generación, se encuentran las de desvinculación o desconexión, la de actividad, la de modernización y la del envejecimiento como subcultura. Un abordaje desde la perspectiva teórica de la desconexión (Cumming 1960; citado por Robledo & Orejuela, 2020), sugiere analizar cómo la edad tiene un impacto directo en los patrones de interacción, creencias, actitudes y modos de asumir la vida, que entre más cerca se encuentra de su final según la percepción de los seres humanos que están en esta fase, mayor es el distanciamiento

en el grupo familiar, en el medio y en los espacios sociales; es decir:

la teoría de la desconexión propone que en cada cultura y momento histórico, la sociedad y el individuo se preparan para la retirada definitiva del individuo a partir de un proceso gradual y mutuo de desconexión social, antes de la muerte. (Bravo & Florencia, 2014, p.7)

Pasando por esta teoría, foco de múltiples críticas, se configura como contraargumento la teoría de la actividad (Havighurst & Albrecht 1953; citado por Robledo & Orejuela, 2020), proponiendo la importancia de la realización de actividades, constantemente, para asumir papeles en la sociedad que le proporcionen a esta población felicidad y satisfacción. Por su parte, la teoría de la modernización (Cowgill & Lowell, 1972; citado por Robledo & Orejuela, 2020), relacionó el grado de modernización de las ciudades con el papel de las personas viejas, “argumentando que el aumento de la modernización lleva a un declive de la valoración social de tales personas” (Robledo & Orejuela, 2020, p. 97), debido a que son desplazados por la industrialización y la burocratización.

Como última teoría de esta generación, la del envejecimiento como subcultura (Rose & Peterson, 1968), propone que estas personas forman una subcultura “con normas, valores, patrones de conducta, creencias, intereses comunes y comportamientos específicos por encima de estatus distintivos relacionados con género, raza y clase social” (Robledo & Orejuela, 2020, p.97).

Siguiendo con las teorías de segunda generación, encontramos las de continuidad, rotulación social, intercambio social y estratificación de edad. Específicamente, sus abordajes, se centran en lo siguiente:

- La primera, hace referencia a la continuidad de factores internos (cognitivos y afectivos), externos (relacionales y de contexto), e individuales (nivel de satisfacción con la vida) de las personas viejas.
- La segunda, establece cómo la reducción de capacidades está relacionada con la percepción negativa por parte de las personas que rodean a la población que se encuentran en esta etapa.
- La tercera, plantea una relación costo-beneficio, de acuerdo a los recursos económicos que se puedan tener durante la vejez.
- La cuarta, influyente en la investigación del envejecimiento, analiza la interacción de acuerdo a la categoría de edad como poder, estando la vejez en posición de desventaja.

Finalmente, el abordaje teórico de vejez y envejecimiento desde las teorías de tercera generación contemplan los enfoques del construccionismo social, curso de vida, teorías feministas del envejecimiento, economía política del envejecimiento y gerontología crítica. Desde este punto, los conceptos han atendido a los intereses de las ciencias sociales contemporáneas teniendo en cuenta su fundamentación con “las relaciones de poder, el género, la visibilización de las historias de vida, el carácter político y crítico del conocimiento y, en este mismo sentido, la revaloración de la vejez en una sociedad que ha tendido a menospreciarla” (Robledo & Orejuela, 2020, p.101).

3.3.2 Bienestar integral

Por su parte, el *bienestar integral* es un estado de equilibrio y armonía entre las diferentes dimensiones del ser humano: física, mental, emocional, social y espiritual. Según la Organización Mundial de la Salud (1946), la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social. Esta perspectiva ha sido retomada y ampliada por la psicología positiva, la cual entiende el bienestar como una experiencia subjetiva relacionada con el sentido de la vida, la satisfacción personal y el desarrollo de las potencialidades humanas (García, 2014).

Desde este enfoque, el bienestar integral implica no solo el cuidado del cuerpo y la salud mental, sino también el fortalecimiento de vínculos sociales, el cultivo de emociones positivas, la autorrealización y la participación activa en la comunidad. En este sentido, se concibe como un proceso dinámico que se construye a lo largo del ciclo vital, y que cobra especial relevancia en la vejez, al ser una etapa en la que los factores de riesgo como la soledad, el deterioro físico y la pérdida de redes pueden impactar significativamente la calidad de vida.

La intervención desde Trabajo Social, orientada por este enfoque, busca no solo prevenir problemáticas, sino también potenciar recursos personales y sociales que favorezcan un envejecimiento digno, activo y significativo.

3.3.3 Redes de apoyo

Finalmente, las *redes de apoyo* social pueden definirse como el conjunto de relaciones interpersonales que una persona establece a lo largo de su vida y que le proporcionan recursos emocionales, materiales, informativos y/o instrumentales en momentos de necesidad. Estas redes

están compuestas por vínculos significativos como familiares, amigos, vecinos, compañeros y diversas instituciones o grupos con los que se mantiene contacto frecuente o funcional.

De acuerdo con Aranda y Pando (2013), las redes de apoyo social no solo contribuyen al bienestar individual, sino que también cumplen una función protectora frente a situaciones de estrés o vulnerabilidad, al ofrecer contención, acompañamiento y sentido de pertenencia. Asimismo, estos autores destacan que el tipo, calidad y disponibilidad de los apoyos pueden incidir directamente en la percepción subjetiva de bienestar y en la capacidad de afrontamiento de las personas ante las adversidades.

Desde una perspectiva de intervención social, el fortalecimiento de las redes de apoyo se convierte en una estrategia clave para promover procesos de inclusión, autonomía y mejora en la calidad de vida, especialmente en poblaciones como la de las personas adultas mayores, quienes pueden enfrentar condiciones de aislamiento, dependencia o pérdida de vínculos.

3.4 Fundamentación metodológica

La propuesta se desarrollará desde una metodología cualitativa y participativa, centrada en el trabajo con grupos como espacio de construcción colectiva de sentido, reflexión crítica y fortalecimiento de vínculos. Esta metodología reconoce a las personas adultas mayores como sujetos activos, portadores de saberes, experiencias y capacidades, no como receptores pasivos de intervención. Desde esta perspectiva, se prioriza la interacción dialógica, el intercambio de vivencias y la co-construcción de conocimientos en torno al bienestar integral, favoreciendo un proceso horizontal y contextualizado que responda a las realidades específicas de esta población.

De igual manera, la propuesta de intervención está basada en unos referentes conceptuales previamente descritos, los cuales facilitarán la comprensión del bienestar integral desde el cual se pretende generar acciones que promuevan el autocuidado, el fortalecimiento de las redes de apoyo y la mitigación de factores de riesgo asociados a la soledad en la vejez. Es importante mencionar que esta propuesta es susceptible de modificaciones de acuerdo a las condiciones contextuales y, sobre todo, a los acuerdos a los que llegue el equipo interdisciplinario de la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta.

Se trabajará desde el método de intervención grupal, propio del Trabajo Social, considerando al grupo como espacio privilegiado para el fortalecimiento de la identidad, la

reconstrucción de vínculos y la generación de redes de apoyo. Este método permite también abordar dimensiones subjetivas y colectivas del bienestar.

Las técnicas utilizadas incluyen:

- Talleres participativos, orientados a la reflexión, el reconocimiento de emociones, recursos personales y construcción de redes.
- Dinámicas de grupo para promover la integración, la expresión emocional y la identificación de necesidades compartidas.
- Juegos cooperativos, ejercicios de memoria, actividades artísticas y narrativas como herramientas para facilitar el encuentro y la autoestima.
- Cartografía social de redes de apoyo, para el reconocimiento y fortalecimiento de vínculos significativos.
- Bitácora del bienestar, en la que las y los participantes podrán registrar ideas, emociones, aprendizajes y compromisos personales durante el proceso.

La intervención se enmarca en un modelo preventivo y promocional, desde el enfoque de derechos, envejecimiento activo y participación social. Busca potenciar factores protectores, como las redes de apoyo y el sentido de pertenencia, y prevenir situaciones de aislamiento, deterioro emocional y pérdida de vínculos en la vejez. Este tipo de intervención es grupal-comunitario, puede contar con la articulación de otros profesionales del equipo interdisciplinario, teniendo en cuenta las dinámicas institucionales del Club del Adulto Mayor. Desde esta perspectiva se prioriza la intervención centrada en las capacidades, promoviendo el empoderamiento y la autonomía de las personas mayores.

El proyecto, por lo tanto, está enmarcado en ofrecer un curso de 8 sesiones dentro de la programación que ofrece el Club del Adulto Mayor, y están proyectadas de la siguiente manera:

Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral de las personas mayores

Se propone desarrollar una bitácora transversal de todo el proceso por persona.

Sesión 1: Bienvenida al viaje – Nos reconocemos

Objetivo específico asociado: fomentar el autocuidado y la conciencia del bienestar integral.

Actividad 1: “Bienestar, ¿qué es para mí?”

Se invita a los participantes a compartir en una palabra o frase lo que entienden por bienestar.

Se escriben en papelógrafos y se dialoga brevemente sobre las diferencias y similitudes.

Permite identificar saberes previos y puntos de partida.

Actividad 2: Cartografía del bienestar individual

Cada participante identifica cómo se siente en distintas áreas (física, emocional, social, familiar, espiritual) usando dibujos o símbolos en una hoja en forma de cuerpo humano.

Se comparten en plenaria y se cuelgan en el salón como referencia visual para futuras sesiones.

Actividad 3: Meditación guiada de cierre

Ejercicio corto de respiración consciente y visualización para entrar en contacto con el cuerpo y las emociones.

Se refuerza la idea del autocuidado como una práctica diaria.

Sesión 2: Tejiendo la red – ¿Quiénes me acompañan?

Objetivo asociado: fortalecer redes de apoyo.

Actividad 1: Mapa personal de redes de apoyo

Se entrega un esquema con un círculo central (yo) y espacio para dibujar o escribir a las personas/grupos que forman parte de su red.

Reflexión escrita u oral: ¿quiénes me apoyan?, ¿a quién apoyo?

Actividad 2: Dinámica “El ovillo que une”

En círculo, se lanza un ovillo de lana entre los participantes nombrando a alguien que consideran importante o significativo en su vida.

Se forma una red visual con los hilos, representando cómo todos estamos conectados.

Actividad 3: Conversatorio reflexivo

Se propicia un diálogo sobre los vínculos, cómo se han fortalecido o debilitado con el tiempo y qué podemos hacer para cuidarlos.

Sesión 3: Soledades – Luces y sombras

Objetivo asociado: ofrecer herramientas para afrontar la soledad.

Actividad 1: Lluvia de ideas “¿Qué sentimos cuando estamos solos?”

En pegatinas o fichas bibliográficas, se escribe lo que surge sin juzgar: emociones, pensamientos, acciones.

Se organiza en categorías: soledad elegida / no deseada.

Actividad 2: “Mi paisaje interior” (arte-terapia)

A través del dibujo libre o collage, representan cómo se siente la soledad en su vida.

Se comparte con otros si lo desean, generando un espacio de empatía.

Actividad 3: Respiración consciente y visualización positiva

Se guía un ejercicio para conectar con un momento de paz, calidez o compañía vivida.

Se invita a escribir o recordar qué les ayudó en ese momento.

Sesión 4: Cuidarnos – Cuerpo, mente y corazón

Objetivo asociado: fomentar el autocuidado.

Actividad 1: activación corporal suave

Movimientos sencillos (estiramientos, coordinación) acompañados de música.

Se motiva a disfrutar el movimiento como una expresión de vida y cuidado.

Actividad 2: taller “Mi caja de herramientas de autocuidado”

Se entregan fichas en las que puedan escribir una acción de autocuidado por cada dimensión: física, emocional, mental, espiritual.

Se arman pequeñas “cajas” decorativas o sobres que pueden conservar para consultar en días difíciles.

Actividad 3: afirmaciones positivas

Se construyen frases como “soy valioso/a”, “me cuido y me acompaño”, entre otras.

Se escriben en tarjetas coloridas y se llevan a casa.

Sesión 5: Mi historia, mi fuerza

Objetivo asociado: afrontamiento de la soledad desde la autovaloración.

Actividad 1: línea de vida

Se dibuja una línea en la que se ubican momentos clave de su historia personal: logros, aprendizajes, desafíos.

Reflexión sobre lo que han superado y las herramientas que han desarrollado.

Actividad 2: círculo de palabra “¿Qué me da fuerza?”

Se comparte alguna historia o experiencia que les dio resiliencia. La idea es que se haga a través de un objeto simbólico, activando la narrativa y la memoria biográfica.

Se resalta la sabiduría que habita en la vida de cada uno.

Actividad 3: dinámica de reconocimiento

En parejas, se escriben palabras de aprecio o reconocimiento mutuo.

Se refuerza la autoimagen positiva y la importancia del reconocimiento.

Sesión 6: Envejecimiento activo – Yo puedo, yo participo

Objetivo asociado: potenciar el envejecimiento activo.

Actividad 1: mitos vs. realidades

Se reparten frases sobre la vejez para clasificar entre mitos y realidades.

Se debate sobre las percepciones sociales de la vejez.

Actividad 2: Lluvia de talentos y saberes

Cada participante escribe en una tarjeta algo que sabe hacer y quisiera compartir.

Se arma un “mural de talentos” del grupo.

Actividad 3: Plan de acción colectivo

Se crean propuestas concretas de participación (liderar un taller, conformar un grupo, participar en una actividad local).

Se motiva a que asuman un rol activo en el Club.

Sesión 7: Tiempos difíciles, herramientas posibles

Objetivo asociado: fortalecer redes de apoyo y estrategias de afrontamiento.

Actividad 1: Taller “Mis redes en acción”

Se identifican posibles situaciones difíciles y con quién podrían contar.

Se crean “tarjetas de contacto de confianza” con nombre y número de personas clave.

Actividad 2: Role playing – Saber pedir y saber apoyar

Se representan escenas en las que se necesita ayuda o se brinda apoyo.

Se reflexiona sobre barreras y aprendizajes en la comunicación asertiva.

Actividad 3: Caja de primeros auxilios emocionales

Se elaboran estrategias personales para momentos de tristeza o estrés: respiración, escribir, escuchar música, llamar a alguien, entre otras.

Sesión 8: Cosecha compartida – Cerramos y celebramos

Objetivo asociado: cierre integral y reconocimiento del proceso.

Actividad 1: Árbol del bienestar

En un cartel con un dibujo de árbol, cada persona escribe en una hoja lo que se lleva de esta experiencia (aprendizajes, emociones, logros).

Actividad 2: ¡Llegó carta!

Se reparten papelitos como si se jugara amigo secreto y la idea es escribir una pequeña carta para la persona que se saque, así ese mensaje acompañará en casa a las y los compañeros que hicieron parte del proceso.

Se entregan como “semillas de cariño”.

Actividad 3: Reconocimiento grupal y fiesta de cierre

Se entregan certificados simbólicos de participación.

Se propone un compartir de alimentos y una actividad lúdica final con música o baile.

Tabla 2.

Visión a modo de plan operativo

Sesión	Objetivo específico	Actividades	Descripción
1. Bienvenida al viaje – Nos reconocemos	Fomentar el autocuidado y la conciencia del bienestar integral	1. ¿Qué es bienestar para mí? 2. Cartografía individual 3. Meditación guiada	Dinámicas introductorias para identificar percepciones de bienestar, construir acuerdos grupales y fomentar el reconocimiento del cuerpo y las emociones.
2. Tejiendo la red – ¿Quiénes me acompañan?	Fortalecer redes de apoyo	1. Mapa de redes 2. Ovillo que une 3. Conversatorio	Actividades para identificar, valorar y reforzar los vínculos significativos en sus vidas. Promueven la conexión interpersonal.
3. Soledades – Luces y sombras	Ofrecer herramientas para afrontar la soledad	1. Lluvia de ideas 2. Arte-terapia 3. Visualización positiva	Espacio seguro para explorar la experiencia de soledad, diferenciarla y brindar estrategias emocionales para gestionarla.

Sesión	Objetivo específico	Actividades	Descripción
4. Cuidarnos – Cuerpo, mente y corazón	Fomentar el autocuidado	1. Activación corporal 2. Caja de herramientas 3. Afirmaciones positivas	Estimula el autocuidado físico y emocional mediante prácticas creativas y reflexivas para el bienestar diario.
5. Mi historia, mi fuerza	Reforzar la autovaloración como recurso de afrontamiento	1. Línea de vida 2. Círculo de palabra 3. Reconocimiento en duplas	Favorece la autoestima, la valoración de la experiencia vivida y el reconocimiento mutuo.
6. Envejecimiento activo – Yo puedo, yo participo	Potenciar el envejecimiento activo y participativo	1. Mitos y realidades 2. Lluvia de talentos 3. Plan de acción	Se rompen estereotipos negativos y se fomenta la participación activa desde las fortalezas individuales y colectivas.
7. Tiempos difíciles, herramientas posibles	Fortalecer redes de apoyo y estrategias de afrontamiento	1. Redes en acción 2. Role playing 3. Caja de primeros auxilios emocionales	Aporta recursos prácticos para enfrentar desafíos, incluyendo estrategias emocionales y sociales.
8. Cosecha compartida – Cerramos y celebramos	Cierre y reconocimiento del proceso	1. Árbol del bienestar 2. ¡Llegó carta! 3. Fiesta de cierre	Recolección de aprendizajes, validación grupal del proceso vivido y fortalecimiento del sentido de pertenencia.

3.5 Dimensión ético – política

El ejercicio del Trabajo Social está atravesado por una profunda dimensión ética y política, que le exige al profesional actuar con compromiso hacia la transformación de las condiciones sociales que afectan el bienestar de las personas y comunidades. En el marco del proyecto “Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral en las personas mayores”, estos principios se materializan en cada acción, al reconocer a las personas mayores como sujetos activos de derechos, portadores de saberes, trayectorias y capacidades, y no como objetos pasivos de asistencia.

De acuerdo con el Código de Ética de los Trabajadores Sociales en Colombia, el ejercicio profesional debe orientarse por principios como la dignidad humana, la justicia social, la libertad, la solidaridad, el respeto por la diversidad y la responsabilidad social, los cuales fundamentan la intervención profesional en la promoción del desarrollo humano y la garantía de los derechos. En este sentido, el proyecto se articula con estos principios al fomentar espacios de encuentro que promueven el reconocimiento mutuo, la participación activa y el fortalecimiento de redes de apoyo, favoreciendo así el ejercicio autónomo de los derechos por parte de las personas mayores (Consejo Nacional de Trabajo Social [CNTS], 2015).

En su dimensión política, la intervención no solo pretende atender situaciones individuales, sino también contribuir a la visibilización y transformación de las condiciones estructurales que generan exclusión, aislamiento y deterioro en la vejez. De esta manera, el Trabajo Social asume un rol crítico y propositivo, que interpela las formas de marginación y promueve el acceso equitativo a recursos, oportunidades y escenarios de participación para las personas mayores.

Esta perspectiva se encuentra plenamente alineada con los principios de la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022–2031, adoptada mediante el Decreto 681 de 2022, la cual orienta al Estado colombiano a garantizar el goce efectivo de derechos de las personas mayores a través de los enfoques de derechos, género, curso de vida, interseccionalidad y envejecimiento activo. Asimismo, esta política promueve una comprensión positiva del envejecimiento, enfatizando la autonomía, la participación, la inclusión social y el ejercicio de los derechos en condiciones de igualdad, como ejes fundamentales para el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

En coherencia con lo anterior, el proyecto se propone generar condiciones que fortalezcan las capacidades personales y colectivas de las personas mayores para vivir una vejez digna, acompañada y activa. La intervención grupal, como herramienta metodológica privilegiada del Trabajo Social, se convierte en un escenario ético-político de construcción colectiva de sentido, cuidado mutuo y transformación social.

Así, el Trabajo Social, más allá de una práctica técnica, se posiciona como una acción profundamente ética y política, que actúa en defensa de la vida digna y del bienestar integral, especialmente en etapas de la vida como la vejez, que históricamente han sido invisibilizadas o marginadas por las dinámicas sociales.

3.6 Resultados esperados

Se espera que la implementación del proyecto “Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral de las personas mayores” genere transformaciones significativas tanto a nivel individual como colectivo en las personas mayores vinculadas al Club del Adulto Mayor del municipio de Sabaneta. Estos resultados se proyectan como efectos concretos de las estrategias desarrolladas a lo largo de las sesiones grupales, orientadas por principios éticos, un enfoque de derechos y el reconocimiento de la vejez como una etapa valiosa del ciclo vital.

En primer lugar, se prevé el fortalecimiento de las redes de apoyo formales e informales, mediante el reconocimiento y la activación de vínculos significativos presentes en la vida de las personas mayores. A través de ejercicios como la cartografía social y dinámicas de encuentro, se espera que las y los participantes reconozcan el valor de su red de apoyo, identifiquen personas clave en quienes confiar, y desarrollen estrategias para cuidar y ampliar estos vínculos, lo cual incide directamente en su bienestar psicosocial.

Como segundo resultado, se proyecta el desarrollo de herramientas personales y colectivas para el afrontamiento positivo de la soledad. La intervención permitirá a las personas mayores identificar y resignificar sus experiencias de soledad, distinguiendo entre aquella que es elegida y la que genera malestar. A partir del diálogo, la expresión emocional, el arte y la reflexión compartida, se espera que las y los participantes fortalezcan sus recursos internos de afrontamiento y reconozcan la importancia de la compañía, la escucha empática y la construcción de sentido en colectivo.

En tercer lugar, se espera el reconocimiento de las trayectorias de vida, saberes y capacidades de las personas mayores como base para su empoderamiento individual y colectivo. La propuesta metodológica de trabajo con grupos busca que los y las participantes valoren sus historias, talentos y aprendizajes como fuente de fortaleza. Se promoverá una visión positiva de sí mismos, desde la autovaloración, el reconocimiento mutuo y la capacidad de aportar a otros, generando un sentimiento de identidad, pertenencia y utilidad social.

De igual manera, se espera una mejora en los hábitos de autocuidado integral, entendidos como prácticas cotidianas que contribuyen al equilibrio entre cuerpo, mente y relaciones interpersonales. A través de actividades que integran el movimiento, la reflexión, la espiritualidad

y las emociones, se busca que cada persona mayor identifique acciones sencillas y significativas que pueda incorporar a su vida diaria para cuidar de sí misma de manera activa y consciente.

Finalmente, se proyecta como resultado transversal el fortalecimiento del sentido de comunidad y pertenencia al grupo, a través de experiencias compartidas que posibiliten la creación de vínculos genuinos, el apoyo mutuo y la co-construcción de espacios protectores. Este sentido de comunidad es fundamental para contrarrestar el aislamiento social y emocional, y para posicionar al grupo como una red afectiva que acompaña, escucha y cuida. En conjunto, estos resultados buscan consolidar un proceso de intervención social que, más allá de abordar problemáticas, promueva capacidades, derechos, vínculos y bienestar en la vejez, aportando a una visión más justa, digna y humana del envejecimiento.

3.7 Cronograma de ejecución

Tabla 3.

Cronograma de ejecución

Mes	Semana	Actividad
Julio 2025	Semana 3	Gestión de espacios y acomodación de horarios de acuerdo a situaciones emergentes.
	Semana 4	Revisión y ajuste con el equipo interdisciplinario de la Dirección de Adulto Mayor.
Agosto 2025	Semana 1 - 2	Diseño y elaboración de guías metodológicas para cada una de las 8 sesiones.
	Semana 3 - 4	Planificación logística y preparación de materiales.
Septiembre 2025	Semana 1	Sesión 1: <i>Bienvenida al viaje – Nos reconocemos</i>
	Semana 2	Sesión 2: <i>Tejiendo la red – ¿Quiénes me acompañan?</i>
	Semana 3	Sesión 3: <i>Soledades – Luces y sombras</i>
	Semana 4	Sesión 4: <i>Cuidarnos – Cuerpo, mente y corazón</i>
Octubre 2025	Semana 1	Sesión 5: <i>Mi historia, mi fuerza</i>
	Semana 2	Sesión 6: <i>Envejecimiento activo – Yo puedo, yo participo</i>
	Semana 3	Sesión 7: <i>Tiempos difíciles, herramientas posibles</i>
	Semana 4	Sesión 8: <i>Cosecha compartida – Cerramos y celebramos</i>
Noviembre 2025	Semana 1	Sistematización y elaboración del informe final del proceso vivido con el grupo.

3.8 Ejecución del proyecto

3.8.1 Desarrollo por etapas del proyecto de intervención profesional de Trabajo Social “Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral de las personas mayores”

Julio 2025 – Ajustes iniciales y gestión institucional.

Semana 3 – Gestión de espacios y acomodación de horarios.

Durante esta semana se priorizó la consecución y organización de los espacios requeridos para el desarrollo de las actividades del proyecto. No obstante, se presentaron situaciones emergentes que obligaron a realizar ajustes importantes:

Se presentó la remodelación e intervención en la infraestructura física del Club del Adulto Mayor, lo que limitó temporalmente la disponibilidad del espacio. De manera específica, se presentaron obras y adecuaciones en la zona de los baños de todos los pisos y el domo de la terraza del tercer piso.

Debido a que el Club fue dispuesto como albergue temporal para atender a personas damnificadas por la emergencia invernal que atravesó el municipio, época que cubrió los meses de mayo y junio; esta decisión, de carácter humanitario, tuvo implicaciones directas en la ejecución del proyecto, ya que se aplazó el inicio de actividades por la limpieza y las fumigaciones generales en el lugar, pero permitió que las instalaciones cumplieran una función social urgente.

Sin duda, este momento evidenció la necesidad de que los proyectos sociales cuenten con márgenes de flexibilidad para ajustarse a los contextos comunitarios, aun así, la Dirección de Adulto Mayor demostró capacidad de respuesta al reorganizar tiempos y priorizar el bienestar general de la comunidad al continuar con la mayoría de las actividades masivas, dada la gran afluencia de personas mayores que habitan el espacio del Club diariamente.

Semana 4 – Revisión y ajuste con el equipo interdisciplinario.

Conscientes de los cambios necesarios y pertinentes, se convocó a la acompañante institucional para revisar y ajustar el cronograma inicial. Esta revisión permitió reprogramar las

actividades planteadas con base en la disponibilidad real de los espacios, además, conversar nuevamente con las personas mayores interesadas en participar de las actividades del taller, buscando opciones de horario y posibilidades de asistencia para llegar a un mayor número de adultos mayores. Asimismo, fue importante revisar el enfoque metodológico para asegurar que, pese a los retrasos, se mantuviera la coherencia con los objetivos del proyecto en todo momento.

Agosto 2025 – Diseño metodológico y preparación logística

Semanas 1 y 2 – Elaboración de guías metodológicas

En este periodo se avanzó en la producción de las guías metodológicas correspondientes a las ocho sesiones del proyecto. Estas guías cumplieron un papel importante, puesto que definieron objetivos específicos de cada sesión, propusieron dinámicas participativas que responden a las necesidades de las personas mayores y articularon la teoría con la práctica, asegurando un proceso formativo integral.

La construcción de estas guías representó una fase estratégica de alta relevancia, permitiendo estandarizar el proceso y facilitando la replicabilidad de la experiencia en futuros grupos. Además, configuraron un orden y una orientación a cada sesión, sin desconocer las características contextuales y situaciones emergentes propias de las dinámicas sociales, por lo cual estas no se determinaron como algo estático o lineal, sino como una hoja de ruta para el desarrollo de los espacios compartidos con las personas mayores.

Semanas 3 y 4 – Planificación logística y adecuación de espacios

Con las guías ya elaboradas, se pasó a la organización logística del proceso: definición de materiales, recursos físicos, coordinación de horarios y preparación de los espacios. Aquí se destacaron dos acciones importantes:

Fumigación y limpieza profunda del Club del Adulto Mayor, necesarias después de su uso como albergue temporal. Estas medidas no solo garantizaron la salubridad del espacio, también transmitieron confianza y seguridad a las personas mayores.

De igual manera, se realizó la verificación de que los recursos técnicos y materiales estuvieran listos para el inicio de las sesiones en septiembre. Este componente logístico aseguró que la ejecución pudiera desarrollarse sin contratiempos, permitiendo concentrar esfuerzos en los contenidos y en la interacción con la población mayor.

3.8.2 Procesos emergentes y prioritarios: Elecciones del Cabildo de Adulto Mayor 2025

Durante julio y agosto también se presentó un proceso de gran trascendencia: las Elecciones del Cabildo de Adulto Mayor 2025, evento que se realiza cada cuatro años y constituye uno de los principales mecanismos de participación ciudadana para esta población. La Dirección de Adulto Mayor, en articulación con la Registraduría Nacional y la Personería Municipal, asumió la coordinación de este proceso electoral, lo que demandó una alta inversión de tiempo y recursos humanos. La preparación y desarrollo de las elecciones implicaron reprogramar actividades del proyecto y concentrar esfuerzos institucionales en garantizar la transparencia y legitimidad del proceso.

Si bien esto significó una pausa en la ejecución directa en el inicio del proyecto de intervención, también representó una oportunidad de fortalecer la incidencia política de las personas mayores, visibilizar sus liderazgos y consolidar su participación en los asuntos públicos del municipio. Desde una mirada analítica, se trató de una experiencia formativa en sí misma, debido a que reafirma que el bienestar integral de las personas mayores no solo depende de actividades recreativas o pedagógicas, sino también de su inclusión activa en escenarios democráticos.

Hasta finales de agosto de 2025, el proyecto Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral de las personas mayores transitó por una fase preparatoria que, aunque no había involucrado aún la ejecución directa de sesiones con el grupo, fue estratégica y profundamente significativa. Los avances logrados en la gestión de espacios, elaboración de guías metodológicas, preparación logística y respuesta a situaciones emergentes, así como la participación activa en procesos democráticos como las elecciones del Cabildo de Adulto Mayor, constituyeron una base sólida sobre la cual se construyó la etapa de intervención directa que inició en septiembre.

3.8.3 Desarrollo de las sesiones

Desde la primera sesión, “Bienvenida al viaje – Nos reconocemos”, el grupo fue invitado a iniciar un recorrido simbólico hacia el bienestar integral, reconociéndose como protagonistas de su propio proceso. A través de dinámicas de presentación, cartografías corporales y ejercicios de meditación, se propició un espacio de conexión entre lo personal y lo colectivo, en el que las personas mayores pudieron expresar sus emociones, percepciones y expectativas frente al taller. Este primer encuentro permitió identificar una fuerte disposición hacia el aprendizaje y el intercambio, así como la necesidad de espacios que validaran su voz y su historia.

Figura 1.

Sesión 1

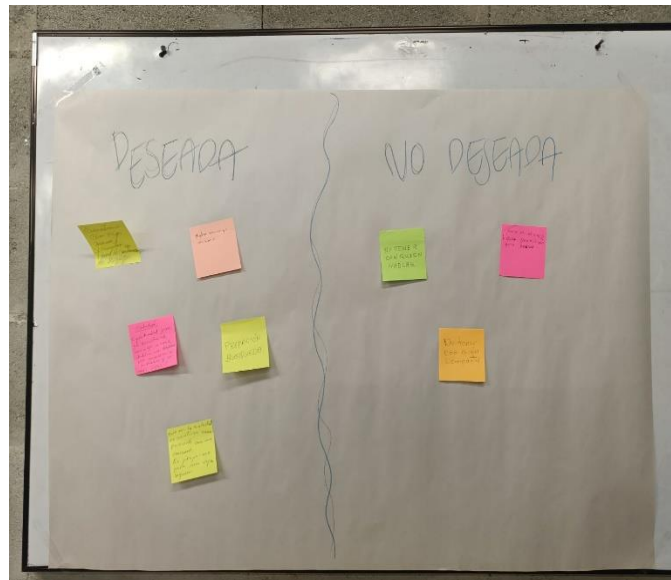


Figura 2.*Resultado*

La segunda sesión, “Tejiendo la red – ¿Quiénes me acompañan?”, profundizó en el reconocimiento de las redes de apoyo formales e informales que rodean la vida cotidiana de las personas mayores. A partir de ejercicios gráficos y la metáfora del “ovillo que une”, el grupo reflexionó sobre los vínculos que sostienen su bienestar, reconociendo tanto la importancia de quienes brindan apoyo como el valor de ser soporte para otros. Este espacio permitió identificar que, más allá de la familia nuclear, existen lazos comunitarios y afectivos que funcionan como verdaderas redes de contención emocional y social, evidenciando el rol del Club como un lugar significativo de encuentro y pertenencia.

Figura 3.*Segunda sesión*

El tercer encuentro, “Soledades – Luces y sombras”, abrió un espacio profundo de expresión emocional. A través de la arteterapia y el círculo de la palabra, se abordó la soledad como una experiencia ambivalente, que puede ser tanto elegida y reparadora como impuesta y dolorosa. Surgieron relatos cargados de sentido, donde las participantes —todas mujeres— compartieron vivencias de pérdida, duelo, independencia y transformación. Este espacio permitió reconocer la soledad no desde la carencia, sino como una oportunidad para resignificar la relación consigo mismas y con los demás, aportando una mirada ética del Trabajo Social centrada en la dignidad, la escucha activa y la validación de las experiencias subjetivas.

Figura 4.*Tercera sesión***Figura 5.***Participantes de la sesión*

La cuarta sesión, “Cuidarnos – Cuerpo, mente y corazón”, invitó a integrar el autocuidado como práctica consciente y cotidiana. Mediante ejercicios corporales, reflexiones guiadas y la elaboración de una “caja de herramientas de autocuidado”, las participantes identificaron acciones concretas para cuidar su bienestar físico, emocional y espiritual. Este espacio fue especialmente significativo porque reforzó la idea de que el cuidado no solo implica atender el cuerpo, sino también reconocer las propias necesidades y límites, resignificando el autocuidado como un acto de autonomía y de ejercicio de derechos en la vejez.

Figura 6.

Sesión 4

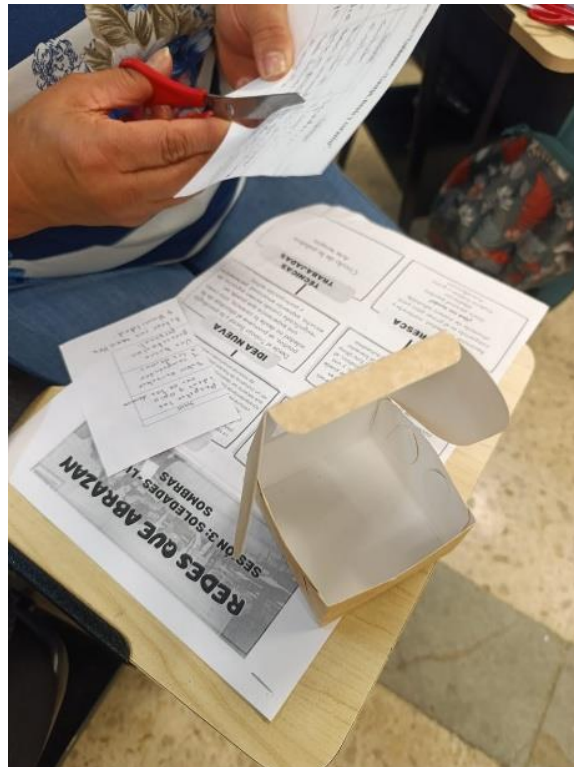
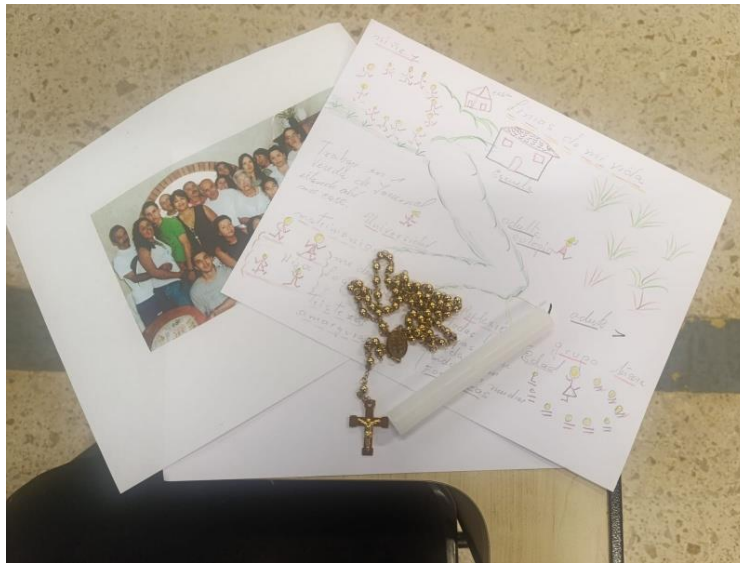


Figura 7.*Desarrollo de la sesión*

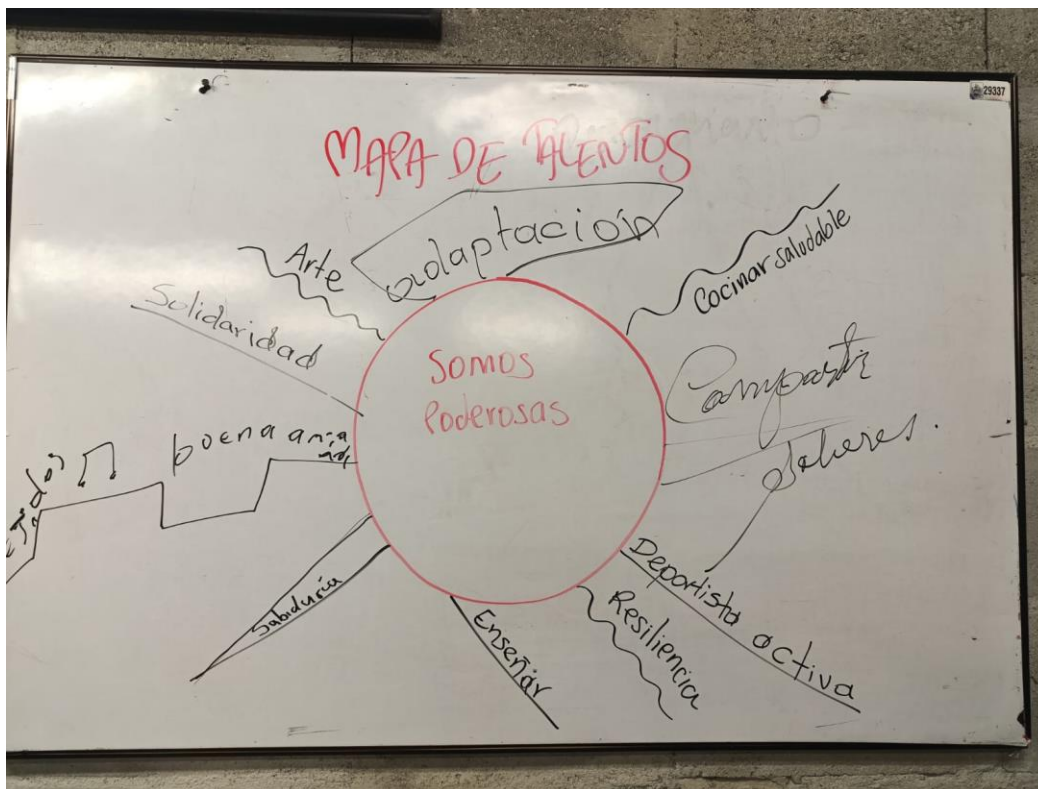
La quinta sesión, “Mi historia, mi fuerza”, fue una de las más emotivas y transformadoras del proceso. A través de la construcción de líneas de vida y del intercambio de objetos simbólicos, las mujeres compartieron historias personales que reflejaron trayectorias de lucha, resistencia y amor propio. El ejercicio de reconocimiento mutuo fortaleció el sentido de comunidad y autovaloración, reafirmando la identidad de las participantes como mujeres sabias, resilientes y protagonistas de su historia. En este punto, el proceso tomó un giro espontáneo hacia el empoderamiento femenino, emergiendo narrativas sobre la violencia estructural, el machismo y la carga histórica que han enfrentado, pero también sobre la fuerza con que han sabido transformar sus realidades y acompañarse entre ellas.

Figura 8.*Sesión 5***Figura 9.***Participantes de la sesión*

En la sexta sesión, “Envejecimiento activo – Yo puedo, yo participo”, se promovió la reflexión sobre los mitos y realidades en torno a la vejez y el reconocimiento de las capacidades personales. A través de la lluvia de talentos y la construcción colectiva del “mapa de talentos”, las participantes identificaron habilidades, saberes y experiencias que pueden aportar a la comunidad. Este espacio permitió visibilizar que el envejecimiento puede vivirse desde la participación, la autonomía y la creatividad, fortaleciendo la imagen positiva de la vejez y reafirmando el papel activo de las personas mayores dentro de la sociedad.

Figura 10.

Sesión 6



El proceso desarrollado con el grupo de mujeres mayores del Club del Adulto Mayor de Sabaneta trascendió el formato de un simple ciclo de sesiones: se configuró como un espacio de encuentro, de palabra y de reconocimiento mutuo, en el que cada actividad se convirtió en una oportunidad para resignificar experiencias y fortalecer vínculos. A lo largo de seis encuentros principales y un cierre evaluativo, el taller fue tejiendo un camino colectivo que entrelazó

emociones, aprendizajes y saberes, en torno a temáticas como el bienestar, la soledad, el autocuidado, la autovaloración, las redes de apoyo y el envejecimiento activo.

Desde la primera sesión, el grupo mostró apertura, curiosidad y disposición a participar, pero también se hicieron visibles las particularidades y retos propios del trabajo con población mayor en procesos de larga duración. La asistencia fluctuante, la deserción por motivos de salud, citas médicas, condiciones climáticas o responsabilidades de cuidado, fueron aspectos constantes que marcaron el ritmo del proceso. Sin embargo, más que interpretarse como una dificultad aislada, estas circunstancias permitieron reflexionar sobre los tiempos, las dinámicas y las realidades que atraviesan la vida de las mujeres mayores, y sobre la necesidad de repensar la duración y estructura de los espacios de acompañamiento desde una lógica más flexible y adaptada a sus contextos cotidianos.

El desarrollo metodológico mantuvo su esencia participativa y vivencial. Las actividades combinaron el diálogo, la expresión simbólica y el trabajo manual, permitiendo que cada mujer aportara desde su historia, su corporalidad y su forma de sentir. En ese sentido, el taller se convirtió en un ejercicio de educación popular y de acompañamiento psicosocial que valoró el saber experiencial de las participantes. Las dinámicas como “El ovillo que une” o “La caja de herramientas de autocuidado” trascendieron lo lúdico para convertirse en metáforas vivas de sus trayectorias y de los lazos que sostienen su bienestar.

La bitácora se consolidó como una herramienta significativa que permitió dejar huella personal y colectiva del camino recorrido, además de expresar bajo el gusto personal cada pensamiento, historia, opinión, aprendizaje y reflexión. Asimismo, se hizo evidente la importancia de adaptar las metodologías a las preferencias y formas de expresión de las personas mayores, para que todas se sintieran incluidas y escuchadas. Los encuentros no solo cumplieron la función de abordar temas específicos, también contribuyeron a la construcción de un espacio comunitario en el que se validaron emociones, se reconocieron fortalezas y se tejieron vínculos significativos.

Figura 11.*Bitácora*

Uno de los hallazgos más importantes emergió en la construcción del sentido de grupo. Con el paso de las sesiones, las mujeres fueron tejiendo confianza, empatía y reconocimiento mutuo. La palabra circuló libremente y, en ella, se revelaron historias de vida marcadas por la resiliencia, el amor, la pérdida y la fuerza silenciosa con que muchas han sostenido a sus familias y comunidades. Estos relatos pusieron en evidencia la **dimensión de género** como un elemento transversal del proceso: la mayoría de las participantes han vivido su envejecimiento desde una posición de cuidadoras, con un acumulado de responsabilidades históricamente asignadas a las mujeres. Desde el Trabajo Social, esto permitió un análisis más profundo sobre cómo las desigualdades de género se prolongan en la vejez, y cómo es necesario crear espacios que les permitan no solo cuidar, sino también **ser cuidadas, reconocidas y escuchadas**.

En varias sesiones, emergieron reflexiones espontáneas sobre los estereotipos y mitos que acompañan la vejez femenina. Hablar del cuerpo, de la soledad, de los vínculos y de la autoestima permitió desmontar ideas arraigadas que asocian la edad con la pérdida de valor o productividad. Al contrario, en este proceso, la vejez se manifestó como una etapa de sabiduría, libertad y posibilidad de reconstrucción. Desde esta perspectiva, el taller no solo fortaleció la dimensión

personal de las participantes, también contribuyó a una lectura crítica del envejecimiento como fenómeno social, en el que influyen la cultura, el género y la estructura de oportunidades.

El proceso, en su conjunto, fue más que una secuencia de encuentros: fue una experiencia de construcción colectiva de sentido, donde las mujeres mayores fueron reconocidas como sujetas activas de su historia y no como destinatarias pasivas de un proyecto. A través de la palabra, del gesto y del vínculo, el grupo fue transitando de la participación tímida al protagonismo compartido, generando un ambiente de confianza y afecto que se reflejó incluso en el cierre evaluativo, cuando muchas expresaron sentirse más acompañadas, más valoradas y con deseos de continuar en espacios similares.

Desde la mirada del Trabajo Social, este proceso reafirma la importancia de diseñar intervenciones que integren la perspectiva de género y el enfoque de envejecimiento activo, reconociendo las múltiples dimensiones que atraviesan la vida de las personas mayores. El taller demostró que acompañar a las mujeres en la vejez implica no solo abordar sus necesidades, sino reconocer sus saberes, su voz y su derecho a vivir esta etapa desde la plenitud, la participación y la dignidad.

3.9 Evaluación

La evaluación del proyecto “Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral en las personas mayores” se concibió como un proceso participativo, reflexivo y formativo, orientado a valorar los avances, aprendizajes y aportes generados durante el proceso de intervención. Desde la perspectiva del Trabajo Social, la evaluación no se entiende únicamente como un ejercicio de medición de resultados, sino como un espacio dialógico que permite reconocer los sentidos contruidos colectivamente, la apropiación de los contenidos y el desarrollo de capacidades individuales y grupales.

El diseño de la evaluación se estructura bajo un enfoque cualitativo y participativo, coherente con la metodología general del proyecto y con los principios éticos del Trabajo Social. Su propósito es recoger las percepciones de los distintos actores implicados —institucionales, comunitarios y profesionales— sobre la pertinencia, coherencia, desarrollo y significado de la experiencia, integrando diversas miradas para obtener una comprensión más completa del proceso.

En coherencia con esta perspectiva, se propusieron tres instrumentos complementarios, adaptados a los actores que participaron en el proyecto:

Formulario de evaluación institucional: Dirigido a las y los profesionales de la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta: este instrumento, diseñado en formato digital (Google Forms), buscó recoger la percepción técnica e institucional sobre la pertinencia, coherencia metodológica, gestión y sostenibilidad del proyecto.

Incluyó ítems tipo Likert y preguntas abiertas que permitieron valorar tanto la planeación y ejecución, como la capacidad de gestión, organización y articulación institucional evidenciada en el proceso.

Encuentro evaluativo integral con las personas mayores: Este instrumento propuso un espacio vivencial, colectivo y reflexivo para que las personas mayores participantes valoraran el proceso de intervención desde su experiencia: a través de actividades lúdicas y simbólicas —como El camino recorrido, El semáforo de la experiencia y Lo que me llevo y dejo sembrado— se promovió la expresión libre de emociones, aprendizajes y opiniones sobre los temas, la metodología y el clima grupal.

Su enfoque buscó fortalecer la voz de las personas mayores como protagonistas del proceso, reconociendo sus saberes y su papel activo en la construcción de bienestar y redes de apoyo; además de visibilizar los aportes respecto al desarrollo de los talleres.

Autoevaluación profesional: Preguntas orientadoras que favorecieron la reflexión crítica y ética sobre el propio desempeño profesional: permitieron analizar dimensiones como la planeación metodológica, la ejecución grupal, el desarrollo de competencias, el enfoque ético-político del Trabajo Social y los aprendizajes personales. De esta manera, se consolida una mirada integral que articula la experiencia práctica con los principios de la formación profesional.

3.9.1 Resultados

Como parte del componente de evaluación del proyecto de intervención, se aplicó un instrumento dirigido a cuatro profesionales del equipo institucional en las áreas de Trabajo Social (acompañante institucional), Desarrollo Familiar, Gerontología y Psicología que acompañaron el proceso de práctica. El objetivo fue conocer su percepción frente a la coherencia, pertinencia e impacto de la propuesta desarrollada con las personas mayores vinculadas al Club.

Desde una valoración cualitativa, los resultados reflejaron una apreciación positiva en todos los aspectos evaluados, con una tendencia general a la calificación de 5 en los ítems relacionados con la planeación, metodología, relación con los participantes y contribución institucional. Los cuatro profesionales coincidieron en que el proyecto respondió a necesidades reales de la población mayor y que sus objetivos fueron claros, coherentes y alcanzables. Asimismo, destacaron que la metodología participativa fue adecuada para el grupo y que durante el proceso se promovieron valores como la autonomía, la dignidad y la participación activa de las personas mayores.

De igual manera, se resaltó que en todos los casos se evidenció una relación horizontal y de respeto, así como un proceso de vinculación, confianza y apertura emocional por parte de los participantes. Los profesionales valoraron la capacidad para planear y organizar las sesiones, así como la gestión logística de los recursos, materiales y espacios.

En cuanto al impacto institucional, consideraron que el proyecto contribuye de manera significativa al cumplimiento de los objetivos del componente psicosocial del Club del Adulto Mayor y que la propuesta puede ser replicada o sostenida en el futuro gracias a su pertinencia y coherencia metodológica. Además, señalaron que la intervención aportó elementos innovadores a la estrategia institucional, especialmente en la forma de fomentar la participación y la cohesión grupal.

En las preguntas abiertas, los profesionales sugirieron algunos aspectos de mejora, como ampliar el número de participantes, fortalecer la convocatoria y la articulación con otros profesionales del equipo psicosocial, pensar en espacios para generar encuentros con las redes de apoyo y explorar estrategias para vincular nuevos adultos mayores al proceso, en especial hombres. Entre los comentarios finales, fue de gran valor encontrar expresiones de reconocimiento como empatía, carisma, compromiso profesional y capacidad de liderazgo, resaltando su aporte humano y técnico en el desarrollo del proyecto.

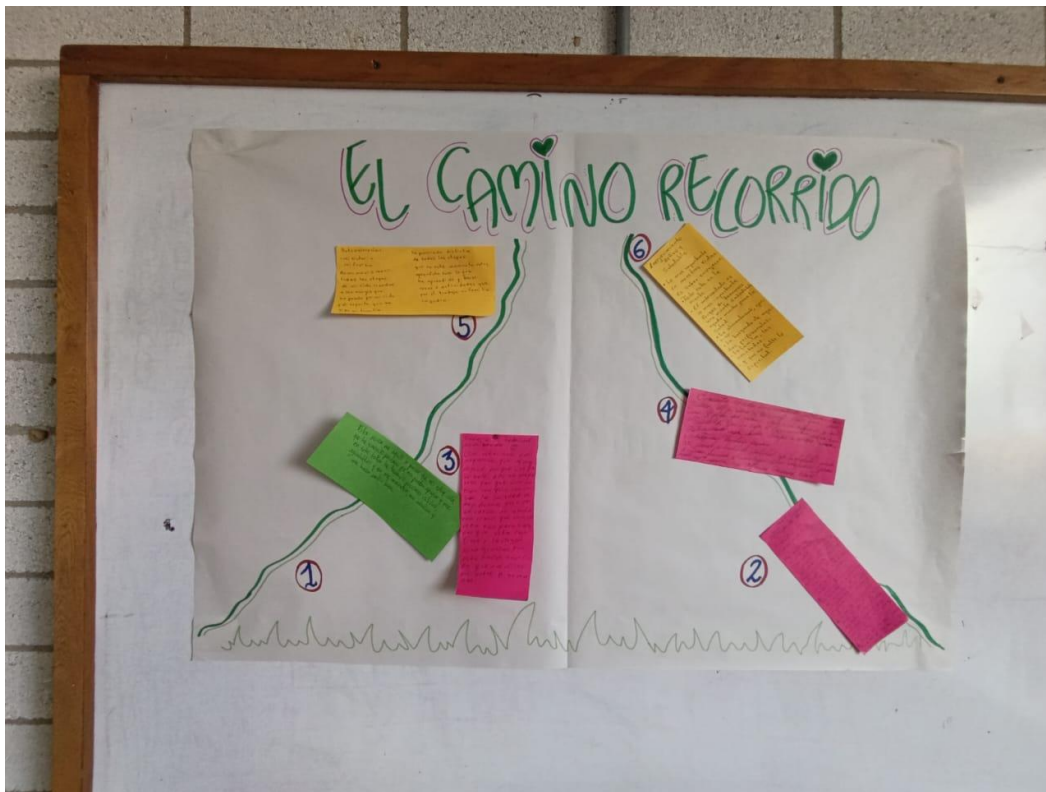
Por su parte, el encuentro evaluativo integral con las personas mayores se concibió no solo como una estrategia de medición, sino como un espacio de cierre reflexivo, emocional y simbólico. Este encuentro permitió recuperar las experiencias, aprendizajes y percepciones vividas a lo largo de las sesiones, promoviendo la expresión libre, la memoria colectiva y el reconocimiento del camino recorrido como grupo.

La jornada inició con la actividad “El camino recorrido”, una propuesta visual y colectiva en la que se recordaron las diferentes sesiones realizadas. A cada participante se le entregó una

ficha para escribir o dibujar una palabra o emoción representativa de cada encuentro. Posteriormente, cada persona eligió la sesión que más le gustó, escribió un breve mensaje y lo pegó en el cartel del camino. A partir de ello, se abrió el diálogo grupal orientado por preguntas como: ¿Cuál sesión les gustó más? ¿Cuál les hizo reflexionar más? ¿Qué actividades les parecieron más agradables o útiles?

Figura 12.

Actividad El camino recorrido



Las respuestas fueron diversas y reflejaron procesos de apropiación personal y vivencial. Cada participante destacó una sesión distinta, valorando especialmente la posibilidad de compartir, dialogar y fortalecer los vínculos al interior del grupo. Dos personas coincidieron en resaltar la sesión sobre la soledad, aunque desde perspectivas diferentes: una, desde el desafío de transformar pensamientos negativos; y otra, desde el cambio positivo en su manera de concebir los momentos de estar a solas. En ese mismo sentido, las sesiones sobre soledad y redes de apoyo fueron recordadas como las más significativas por su carga reflexiva y emocional.

De estas experiencias surgieron expresiones como: “Esta sesión me ayudó a pensar que no estoy sola, que he conocido personas que me pueden apoyar y que en este taller he tratado personas cálidas” (S. Contreras, comunicación personal, 6 de noviembre de 2025), “Me sentí muy feliz en esta sesión —tejiendo la red— porque inicialmente identifiqué y reconocí que nunca he estado sola...” (C. Colorado, comunicación personal, Claudia 6 de noviembre de 2025). Asimismo, la sesión de autovaloración fue mencionada por varias personas mayores como un momento de profunda introspección sobre el ciclo vital: “Me conmovió revivir todas las etapas de mi vida... recordar... en este momento estoy aprovechando todo lo que he aprendido” (N. Chancy, comunicación personal, 6 de noviembre de 2025).

Entre las actividades más recordadas y valoradas se encontró la “Caja de herramientas de autocuidado”, en la cual se trabajaron cinco dimensiones (física, mental, emocional, espiritual y social). Cada participante escribió acciones de autocuidado que ya practica o que desea incorporar, y elaboró una pequeña caja para guardar sus herramientas personales. Este ejercicio permitió reconocer prácticas cotidianas de bienestar y fortalecer la autonomía frente al cuidado de sí.

Otra actividad destacada fue “El ovillo que une”, en la que las personas formaron un círculo y, a través del hilo de lana, identificaron y compartieron quiénes son las personas significativas en sus vidas. Este ejercicio visual y simbólico permitió reflexionar sobre los lazos afectivos y las redes de apoyo, construyendo una red física y emocional que se convirtió en una metáfora de la unión y la conexión grupal.

Posteriormente, se desarrolló la dinámica “Semáforo de la experiencia” como estrategia lúdica de evaluación final. Mediante una serie de preguntas orientadoras, las personas mayores expresaron sus percepciones utilizando tarjetas de color:

- Verde: Muy bien
- Amarillo: Regular
- Rojo: Se puede mejorar

Figura 13.

Semáforo de la experiencia



Las preguntas abordaron aspectos como la acogida en los encuentros, el interés por los temas, la claridad de las actividades, la posibilidad de expresión, la unión grupal y el deseo de continuar participando en procesos similares. En esta evaluación, todos los aspectos fueron valorados en color verde, acompañados de expresiones como:

“Nos sentimos acompañadas”, “no nos daba pena salir a hablar”, “queremos otro taller”, “nos sentimos escuchadas”.

En la pregunta abierta sobre posibles mejoras, se recogieron aportes valiosos desde las voces de las participantes, entre los que se destacan:

- Mejorar la comunicación de las convocatorias de las actividades del Club.
- Realizar los encuentros en horario de la mañana.
- Desarrollar las sesiones en un espacio más privado y tranquilo.

- Generar alianzas con el espacio de salud mental liderado por el señor Nelson, persona mayor que ha promovido iniciativas similares en la comunidad.

En conjunto, esta evaluación permitió evidenciar que el proyecto fue significativo, valorado y transformador para las personas mayores, quienes reconocieron en él un espacio de escucha, confianza y aprendizaje compartido. Además de aportar a la evaluación del proceso, el encuentro final reafirmó los vínculos grupales y la importancia de continuar generando escenarios participativos que fortalezcan el bienestar, la autonomía y la construcción colectiva de sentido en la vejez.

Figura 14.

Evaluación del proceso



Finalmente, como proceso de autoevaluación, la experiencia de implementar el taller con las personas mayores del Club constituyó un proceso de gran aprendizaje personal y profesional. Fue un espacio que permitió poner en práctica los conocimientos adquiridos, fortalecer las habilidades de intervención grupal y, sobre todo, comprender la riqueza y complejidad que implica trabajar con esta población desde una perspectiva psicosocial, participativa y humana.

Uno de los principales aprendizajes surgió frente a los retos que implica sostener procesos largos con personas mayores. Durante la implementación, se evidenció cierta intermitencia en la asistencia debido a factores diversos como las citas médicas, las condiciones climáticas, las responsabilidades domésticas o de cuidado, y la dinámica cotidiana de cada participante. Esta situación, inicialmente vista como una dificultad, se transformó en una oportunidad para reflexionar sobre la temporalidad y flexibilidad que deben tener los procesos formativos y de acompañamiento con esta población.

Al indagar con las personas mayores, los profesionales del Club y otros participantes, se concluyó que esta irregularidad no responde a una falta de interés, sino a las características propias del ciclo vital y del contexto. Este hallazgo invita a pensar en la duración ideal y la estructura más pertinente de los procesos grupales con personas mayores, considerando sus ritmos, motivaciones y responsabilidades cotidianas.

En cuanto a la logística del taller, se contó con una organización adecuada en relación con los materiales, el espacio y los horarios. Sin embargo, las múltiples actividades simultáneas del Club, el flujo constante de personas y, en algunos momentos, el ruido del entorno, representaron un reto en la conducción de las sesiones. Esta situación permitió reconocer la importancia de adaptar las estrategias metodológicas ante los imprevistos y de desarrollar una mayor capacidad de flexibilidad profesional, buscando mantener la atención y el sentido del grupo aun en medio de contextos cambiantes.

La metodología participativa implementada fue uno de los aspectos más valorados tanto por las personas mayores como por los profesionales acompañantes. Las actividades dinámicas, las reflexiones lúdicas y el diálogo abierto favorecieron la participación, el reconocimiento mutuo y la construcción colectiva de aprendizajes. Este resultado reafirmó la convicción sobre la pertinencia de metodologías vivenciales que promuevan la expresión emocional, la escucha y el protagonismo de las personas mayores en los procesos de intervención.

Desde el plano personal y profesional, hubo un acompañamiento permanente por parte del equipo institucional, lo cual fortaleció la seguridad y confianza en la ejecución de las sesiones. Cada encuentro fue cuidadosamente preparado: diseño de guías de trabajo, organización de materiales y, posteriormente, elaboración de memorias que recogían los aprendizajes más significativos. Este ejercicio sistemático de planeación y reflexión contribuyó a fortalecer la disciplina profesional y la capacidad de evaluación continua.

De igual forma, este proceso permitió aprender de cada persona mayor, no solo a través de sus relatos y vivencias, también de su manera de afrontar la vida, de su resiliencia y de la sabiduría que transmiten en cada palabra y gesto. En ese sentido, la práctica se convirtió en un camino compartido de aprendizaje, en el que el vínculo y la reciprocidad fueron los ejes del crecimiento mutuo.

En conclusión, la ejecución de este proyecto de práctica fue profundamente significativo, no solo por los resultados alcanzados, sino por el proceso de crecimiento profesional y humano que implicó. Además, permitió reafirmar mi quehacer profesional, fortalecer mis competencias en intervención social y reconocer que trabajar con personas mayores es, ante todo, una oportunidad de encuentro, de escucha y de transformación compartida.

4. Balance general y aprendizajes de la práctica profesional II

La práctica profesional II, desarrollada entre los meses de febrero y mayo de 2025 en la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta, se constituyó en una experiencia formativa integral que permitió fortalecer el rol profesional desde una mirada ética, política y humana del Trabajo Social. Este balance general recoge los principales procesos, aprendizajes y reflexiones que emergieron durante esta etapa, organizados por ejes temáticos que agrupan las acciones realizadas en campo y su articulación con los fundamentos teóricos y metodológicos de la disciplina.

4.1 Inserción y lectura institucional del campo de práctica

La etapa inicial de la práctica se orientó a la inmersión en el campo institucional, proceso que posibilitó conocer de manera profunda el funcionamiento del Club del Adulto Mayor de Sabaneta, las dinámicas internas de la Dirección de Adulto Mayor y los programas que integran su oferta de servicios. Este acercamiento permitió comprender el papel del Trabajo Social en un escenario que articula lo administrativo, lo comunitario y lo humano.

Durante las primeras semanas se participó activamente en encuentros con profesionales de diversas áreas —gerontología, fisioterapia, psicología, enfermería y administración—, así como en recorridos institucionales y actividades del Club. Este proceso facilitó identificar la filosofía institucional basada en el enfoque de derechos y el envejecimiento activo, promovido por la Organización Mundial de la Salud (2002), que concibe a las personas mayores como sujetos plenos de participación, autonomía y saberes.

El acercamiento a las personas mayores, a sus rutinas, intereses y vínculos, permitió realizar una lectura contextual tanto de la institución como de la comunidad, reconociendo que el bienestar en la vejez se construye colectivamente y que los espacios de encuentro, arte y movimiento constituyen verdaderos escenarios de inclusión social.

4.2 Intervención individual y domiciliaria

Una parte significativa del proceso estuvo dedicada a la intervención individual y domiciliaria, en la que se realizaron más de veinte visitas en zonas urbanas y rurales del municipio. Estas acciones permitieron observar la diversidad de realidades familiares, económicas y de salud que atraviesan las personas mayores, y comprender la importancia de la escucha activa, la empatía y la valoración integral del contexto.

Durante las visitas, se aplicaron herramientas propias del Trabajo Social como la observación sistemática, la entrevista y el análisis situacional, articulando teoría y práctica desde el método de intervención de caso. Este ejercicio posibilitó fortalecer competencias profesionales en la lectura de redes de apoyo, la identificación de factores de riesgo, la caracterización y el acompañamiento psicosocial en situaciones de vulnerabilidad o dependencia.

Además, se participó en el Centro de Protección Social al Adulto Mayor -CPSAM-, junto con el equipo interdisciplinario, brindando acompañamiento a personas institucionalizadas. Este espacio evidenció la necesidad de una atención integral que combine los aspectos físicos, emocionales y sociales, reafirmando la dimensión ética del acompañamiento a la vejez desde el respeto y la dignidad humana.

4.3 Intervención grupal y comunitaria

El ejercicio profesional en el Club del Adulto Mayor permitió desarrollar múltiples actividades de intervención grupal y comunitaria, en coherencia con el enfoque participativo del Trabajo Social. Se acompañaron y lideraron sesiones en el programa de Gimnasia Cerebral, bajo la denominación “Gimnasia para el corazón”, que integraron dinámicas lúdicas, narrativas y artísticas orientadas al fortalecimiento emocional y al reconocimiento de las redes de apoyo.

Estas experiencias confirmaron el poder del grupo como espacio terapéutico y protector, donde se construyen vínculos, se comparten emociones y se promueve la participación activa de las personas mayores. De igual manera, se realizaron intervenciones en el Comedor Comunitario, con estrategias dirigidas a mejorar la convivencia, fomentar la comunicación asertiva y fortalecer la solidaridad entre los usuarios, visibilizando el valor del trabajo en equipo y la corresponsabilidad.

La dimensión comunitaria también se fortaleció a través de actividades como la Feria de Emprendedoras, la jornada “Los adultos mayores se toman el Centro Administrativo Municipal” y el Encuentro Intergeneracional Día de la Familia, en los cuales se promovió la participación, la creatividad y la construcción de tejido social. Desde la mirada teórica, estas experiencias se relacionan con la teoría de la actividad (Havighurst y Albrecht, 1953), que resalta la importancia de mantenerse social y cognitivamente activos para alcanzar bienestar y satisfacción en la vejez.

4.4 Participación interinstitucional y política

A lo largo de la práctica, se participó en procesos interinstitucionales y de incidencia política que reafirmaron la función social del Trabajo Social como mediador entre la ciudadanía y el Estado. Allí, se destaca la participación en la Segunda Mesa Técnica del Adulto Mayor, espacio de articulación entre dependencias municipales y organizaciones comunitarias como el Cabildo y AGRUTES, en la que se discutieron estrategias para fortalecer la atención integral y la promoción de derechos.

Asimismo, se participó en la reunión con la Gerencia de Personas Mayores de la Gobernación de Antioquia, en la que se abordaron temas relacionados con las rutas de atención y la coordinación entre niveles de gobierno. Estos escenarios permitieron evidenciar la relevancia de la gestión social y la planificación como dimensiones esenciales del ejercicio profesional.

De manera especial, se hizo parte de la capacitación sobre la Ley 1850 de 2017, orientada a la prevención y erradicación del maltrato hacia las personas mayores. En este espacio se socializaron los tipos de violencia, las rutas de atención y la importancia de las redes de apoyo, reafirmando el compromiso ético y político del Trabajo Social con la defensa de los derechos humanos y la promoción de la justicia social, en consonancia con la Ley 1310 de 2009 (Código de Ética del Trabajo Social).

4.5 Acompañamiento en emergencias y acciones humanitarias

El 8 de mayo de 2025, el municipio de Sabaneta vivió una tragedia natural de gran magnitud, ocasionada por fuertes lluvias en la vereda La Doctora, barrio San Isidro. Como resultado del desastre, 5 personas fallecieron y más de 300 resultaron damnificadas. Ante esta

situación, se instaló un albergue de emergencia en las instalaciones de la Dirección de Adulto Mayor, donde se acogieron 218 personas. A partir de ese momento, todas las actividades regulares del Club se suspendieron, y el campo de práctica se transformó en un escenario de atención humanitaria y apoyo psicosocial en contexto de emergencia.

Desde el primer momento, se participó activamente en múltiples frentes de atención: contención emocional inicial a las familias afectadas, sistematización de necesidades básicas, apoyo logístico, organización de espacios, verificación de condiciones de salubridad, y caracterización de familias con base en el formato del DAGRAN. También se brindó acompañamiento en temas de convivencia, mediante la elaboración participativa de un manual transitorio, charlas de sensibilización y escucha activa a los distintos conflictos emergentes entre los grupos albergados.

Uno de los focos más importantes fue el acompañamiento a las personas mayores damnificadas, realizado en conjunto con gerontología, el Hospital Venancio Díaz y otros profesionales. Se garantizó la atención médica, la evaluación funcional, el seguimiento emocional y la activación de redes de apoyo en cada caso. Este trabajo exigió una mirada integral y sensible, ya que muchas personas mayores no solo enfrentaban la pérdida material, sino también el desarraigo, la ruptura de rutinas, el miedo y el duelo.

Paralelamente, se realizó articulación con entidades como la Secretaría de Salud, ICBF, Personería Municipal y Gobernación de Antioquia, consolidando así un ejercicio real de trabajo interinstitucional, en el que cada actor cumplía un rol específico en la garantía de derechos. Además, se trabajó para asegurar la escolarización de los niños y niñas presentes en el albergue, lo que implicó coordinar con instituciones educativas, orientar a las familias y facilitar procesos de inscripción o continuidad escolar.

Desde la perspectiva formativa, este hecho significó una experiencia profundamente movilizadora. No solo fue un reto operativo y emocional, también una vivencia que confrontó las certezas teóricas, activó el pensamiento crítico y exigió poner en práctica los principios éticos del Trabajo Social en tiempo real: respeto, compromiso, escucha, dignidad, humanidad. Trabajar en un albergue no planificado, con más de 200 personas albergadas, en medio del dolor, la incertidumbre y el cansancio, fue una verdadera escuela para comprender el alcance y el sentido de la profesión.

Esta experiencia demostró que el Trabajo Social es una disciplina capaz de adaptarse, actuar con rapidez, articular actores, leer contextos complejos y cuidar a las personas en sus momentos de mayor vulnerabilidad. También permitió dimensionar el papel de las instituciones públicas y la comunidad en la respuesta ante emergencias, y reafirmar que el cuidado colectivo y la acción ética son fundamentales para sostener la vida.

4.6 Aportes, aprendizajes y reflexiones finales

La práctica profesional II representó un proceso de aprendizaje significativo, tanto en el plano técnico como en el humano. Permitió fortalecer competencias para la lectura crítica del contexto, la planeación participativa, la sistematización de procesos y la articulación interinstitucional. Además, reafirmó el papel del Trabajo Social como disciplina que acompaña, escucha y transforma, promoviendo la autonomía y el bienestar integral de las personas mayores.

En el plano metodológico, la experiencia consolidó el dominio de herramientas de intervención individual, grupal y comunitaria; en el plano teórico, reafirmó la importancia de enfoques como el modelo ecológico del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1987) y el enfoque de capacidades (Sen & Nussbaum, 2012), que orientan la acción hacia el fortalecimiento de las libertades, los vínculos y la participación social.

En el ámbito ético-político, la práctica reafirmó que la vejez debe ser asumida como una etapa activa, plena de derechos y de saberes, en coherencia con la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022–2031, Decreto 681 de 2022 (Presidencia de la República, 2022), que invita a construir una sociedad incluyente, justa y respetuosa de la diversidad generacional.

Finalmente, esta experiencia dejó como aprendizaje central que el Trabajo Social no se limita a acompañar procesos: los teje, los humaniza y los transforma. Trabajar con personas mayores implica reconocer en cada historia una fuente de sabiduría y resiliencia; significa comprender que el envejecimiento activo no solo es un concepto, sino una práctica cotidiana que dignifica la vida y fortalece la esperanza colectiva.

5. Balance de la práctica III: aportes y aprendizajes

La práctica profesional III, desarrollada entre los meses de julio y noviembre de 2025 en la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta, dio continuidad al proceso iniciado en la práctica anterior, consolidando las competencias técnicas, metodológicas y éticas del ejercicio profesional en Trabajo Social. Esta etapa representó un momento de madurez, proyección y liderazgo, en el cual se fortaleció la capacidad de intervenir, gestionar y reflexionar críticamente sobre la acción profesional. En esta etapa, el balance agrupa los procesos desarrollados en grandes ejes temáticos que recogen la integralidad de la experiencia y sus aportes a la formación profesional y humana.

5.1 Consolidación del rol profesional y fortalecimiento institucional

En esta fase, el rol profesional alcanzó un mayor grado de autonomía y participación activa dentro de la Dirección de Adulto Mayor. A partir del conocimiento previo del campo, se lograron afianzar vínculos con el equipo interdisciplinario, contribuyendo en procesos de planeación, ejecución y evaluación de actividades institucionales.

Durante el mes de julio se participó en espacios de alto impacto comunitario, como el bingo organizado por la Asociación de Grupos de Adultos Mayores de Sabaneta – AGRUTES – y la celebración de sus 36 años, que convocó a más de un centenar de personas. Estos eventos, más allá de su carácter recreativo, evidencian cómo el esparcimiento, la música y la interacción social son medios efectivos para fortalecer la identidad colectiva y el bienestar emocional en la vejez, en coherencia con el enfoque de envejecimiento activo propuesto por la OMS (2002).

Desde el Trabajo Social, la participación en estos escenarios reafirmó la importancia de reconocer las actividades comunitarias como estrategias de prevención, inclusión y participación, contribuyendo al fortalecimiento institucional y a la consolidación de una práctica profesional comprometida con la dignificación de las personas mayores.

5.2 Acompañamiento sociofamiliar y apoyo psicosocial

Durante la práctica III se continuó el proceso de visitas domiciliarias y acompañamiento psicosocial, fortaleciendo la mirada integral hacia las realidades familiares, económicas y emocionales de las personas mayores. Las 18 visitas, realizadas tanto en zonas urbanas como rurales, permitieron aplicar los principios del modelo ecológico del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1987), comprendiendo que cada sujeto se desarrolla en interacción constante con su entorno y sus redes de apoyo.

En cada acompañamiento, se puso en práctica la escucha activa, la empatía y la comprensión de las trayectorias vitales, reafirmando que la intervención profesional debe reconocer a las personas mayores como sujetos de derechos, saberes y decisiones. Estas experiencias fortalecieron la capacidad de análisis situacional y la elaboración de estrategias personalizadas, articuladas a los recursos institucionales y comunitarios, teniendo especial precisión en la elaboración de los informes técnicos requeridos por casos remitidos desde las Comisarias de Familia, un trabajo articulado en el que se apoya desde la verificación de información y el modelo de promoción y prevención.

De manera especial, se promovieron espacios de conversación sobre el bienestar emocional, la soledad y el autocuidado, integrando técnicas narrativas y reflexivas. Estos encuentros permitieron acompañar a las personas mayores desde una mirada sensible, ética y comprometida, que entiende el bienestar no solo como ausencia de enfermedad, sino como equilibrio físico, emocional y social, teniendo presente el modelo de atención del Centro Día/Vida Club del Adulto Mayor desde el cual se realiza la práctica.

5.3 Intervención comunitaria y promoción del envejecimiento activo

La práctica III profundizó en la intervención comunitaria, consolidando procesos que promovieron la participación, el liderazgo y la cohesión social entre las personas mayores. Se desarrollaron 10 talleres grupales en el Comedor Comunitario, orientados al fortalecimiento de la convivencia y las redes de apoyo, abordando temas como la comunicación asertiva, la empatía y la corresponsabilidad.

Estas intervenciones se fundamentaron en la metodología participativa del Trabajo Social, en la que el grupo se concibe como un espacio de construcción colectiva de sentido. Los resultados fueron visibles: se promovieron relaciones más colaborativas, se fortaleció la unión entre los participantes y se generó conciencia sobre la importancia del cuidado mutuo.

Además, se participó activamente en eventos culturales y recreativos organizados por la Dirección, como la Feria de Emprendedoras, que visibilizó el talento, la creatividad y la autonomía económica de las personas mayores, y las actividades del Mes del Adulto Mayor, que reafirmaron la mirada positiva del envejecimiento y la participación ciudadana como pilares del desarrollo humano.

Estos espacios representaron escenarios privilegiados de aprendizaje profesional, en los que la intervención comunitaria se articuló con los principios del enfoque de capacidades (Sen y Nussbaum, 2012), promoviendo oportunidades reales para que las personas mayores ejerzan sus libertades y desarrollen la vida que valoran.

5.4 Gestión social, articulación interinstitucional y liderazgo mayor

El componente de gestión social fue especialmente relevante en este periodo. Desde el rol de practicante, se participó activamente en la difusión y acompañamiento del proceso electoral del Cabildo de Adulto Mayor 2025–2029, promoviendo la inscripción de cédulas, la participación ciudadana y el liderazgo comunitario. Este proceso representó una experiencia de incidencia política que reafirma la dimensión transformadora del Trabajo Social, en tanto promueve la organización, la voz y el poder de decisión de las personas mayores. En reunión con el director del Programa de Adulto Mayor, se propuso realizar una socialización de propuestas e iniciativas de candidatos y candidatas, jornada que se logró realizar en articulación con la Gobernación de Antioquia y en la cual se brindó apoyo desde la práctica. Este evento fue clave para que las personas mayores conocieran de primera mano las propuestas, ejercieran un análisis crítico sobre sus necesidades y establecieran un diálogo democrático.

El Cabildo, como instancia de participación democrática, materializa el principio de autonomía y el derecho a la participación consagrados en la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022–2031, Decreto 681 de 2022 (Presidencia de la República, 2022). Acompañar este proceso permitió constatar cómo las estructuras de participación política

fortalecen el tejido social y otorgan a las personas mayores un lugar protagónico en la construcción de lo público.

Así mismo, se acompañaron reuniones de coordinación institucional con diferentes dependencias, en las que se revisaron procesos de calidad y estrategias de atención integral. Estas experiencias fortalecieron las competencias en planificación, gestión y evaluación de programas sociales, dimensiones fundamentales del quehacer profesional.

5.5 Procesos formativos, emergentes y de proyección social

Durante la práctica III se integraron nuevos aprendizajes y escenarios formativos. Se participó en el evento “Parto Positivo”, liderado por la Dirección de Inclusión Social, orientado a los equipos psicosociales de la Alcaldía. Aunque el tema se centró en la atención humanizada al nacimiento, la experiencia permitió ampliar la comprensión de los derechos humanos a lo largo del ciclo vital, reforzando la visión del Trabajo Social como disciplina que acompaña procesos de vida en todas sus etapas. De igual manera, se participó en el Taller de Manejo de Violencias Sexuales, un espacio orientado por el programa Futuro Colombia de la Fiscalía General de la Nación, en el que se aprendieron herramientas conceptuales y prácticas para fortalecer la atención oportuna y adecuada a la comunidad, enriqueciendo así la formación y capacitación profesional dentro del campo laboral.

Por su parte, de gran relevancia fue la participación en la Tercera Mesa Técnica de Adulto Mayor, espacio de articulación entre distintas dependencias de la Administración Municipal. Desde la práctica se asumió la responsabilidad de elaborar el acta del encuentro, experiencia que fortaleció la capacidad de sistematización y redacción técnica, al tiempo que permitió comprender cómo las decisiones institucionales inciden en el bienestar colectivo de las personas mayores, abordando temas principalmente desde las secretarías de salud, de la mujer, de educación, de movilidad y de desarrollo económico.

Estos avances reflejan la madurez del proceso metodológico, el dominio de la planeación participativa y la capacidad de adaptación ante contextos cambiantes. La práctica III no solo consolidó la intervención, también proyectó los aprendizajes hacia las labores administrativas y la capacitación profesional.

5.6 Olimpiadas sin Barreras 2025: envejecimiento activo y bienestar integral

Una de las actividades más significativas de la práctica profesional III fue la participación en la organización y desarrollo de las Olimpiadas sin Barreras 2025, un evento de carácter metropolitano liderado por la Dirección de Adulto Mayor de la Alcaldía de Sabaneta, realizado entre el 20 y el 30 de octubre de 2025. Este encuentro congregó a delegaciones de distintos municipios del Valle de Aburrá, consolidándose como un espacio de encuentro, competencia y fraternidad entre las personas mayores.

El propósito central de las Olimpiadas fue promover el envejecimiento activo, entendido —según la Organización Mundial de la Salud (2002)— como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. En coherencia con el Decreto 681 de 2022, que adopta la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022–2031, este enfoque se constituyó en el eje transversal del evento, reflejando los principios de inclusión social, bienestar integral y participación ciudadana.

Durante diez días, las personas mayores compitieron en diferentes disciplinas deportivas y recreativas —como atletismo, ciclismo, baloncesto, fútbol, billar, tejo, tenis de campo, tenis de mesa y ajedrez—, demostrando no solo sus habilidades físicas, también su compromiso, entusiasmo y espíritu colectivo. Estas actividades evidenciaron que el deporte, más allá de su dimensión competitiva, se convierte en un escenario de encuentro intermunicipal, integración generacional y reconocimiento del potencial de las personas mayores como sujetos activos y protagonistas de su propio bienestar.

El acompañamiento desde el Trabajo Social permitió apoyar la planeación logística, la recepción de delegaciones, la animación de los encuentros y la contención emocional durante las jornadas. Este proceso reafirmó el valor del trabajo interdisciplinario, la coordinación interinstitucional y la participación como principios fundamentales del ejercicio profesional. Además, la experiencia posibilitó la reflexión sobre la dimensión relacional del envejecimiento, donde la actividad física, el juego y la recreación se convierten en estrategias de prevención del aislamiento y promoción de la salud mental y emocional.

En lo metodológico, la experiencia representó un ejercicio de gestión social aplicada, en el que se articularon las etapas de diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación. En lo teórico, evidenció la vigencia del enfoque de desarrollo humano y de capacidades (Sen & Nussbaum, 2012), al ofrecer a las personas mayores oportunidades reales para desplegar sus potencialidades, ejercer su libertad y disfrutar de experiencias significativas.

Finalmente, las Olimpiadas sin Barreras 2025 reafirmaron el compromiso del municipio de Sabaneta con la construcción de una sociedad incluyente y sensible a las diversidades generacionales. Desde la práctica profesional, esta vivencia dejó como enseñanza que promover el envejecimiento activo no es únicamente fomentar la actividad física, sino reconocer el poder transformador de la participación, el encuentro y la alegría como expresiones de vida digna y plena.

5.7 Aprendizajes y reflexiones finales de esta práctica

El cierre de la práctica profesional III representa la culminación de un proceso profundamente formativo y humanizador. Esta etapa permitió reafirmar la identidad profesional desde una postura ética, reflexiva y crítica, fortaleciendo la comprensión del Trabajo Social como una práctica transformadora que actúa sobre las condiciones sociales, pero también sobre las subjetividades.

En el plano técnico, se afianzaron competencias en gestión social, planeación participativa, trabajo con grupos y articulación interinstitucional. En el plano teórico, se consolidó la comprensión de los enfoques de curso de vida, envejecimiento activo y desarrollo humano, como marcos que orientan la intervención con sentido y profundidad.

Desde la dimensión ética, la práctica reafirmó la responsabilidad del Trabajo Social de promover el respeto, la justicia y la dignidad de las personas mayores, en coherencia con el Código de Ética Profesional, Ley 1310 de 2009 (Congreso de Colombia, 2009). Esta experiencia mostró que acompañar a las personas mayores no es solo una acción de servicio, sino un acto de reconocimiento y reciprocidad: ellas enseñan con su historia, su resiliencia y su sabiduría.

En síntesis, la práctica profesional III consolidó la transición de estudiante a futura profesional, demostrando que el Trabajo Social es, ante todo, una apuesta por la vida, la esperanza y la construcción colectiva de bienestar. Trabajar con personas mayores significó aprender que el

envejecimiento, cuando se vive con acompañamiento, participación y sentido, se convierte en un tiempo de plenitud y trascendencia.

6. Entre la práctica y la vida

El camino recorrido a lo largo de las prácticas II y III fue, más que un proceso académico, una experiencia de transformación profunda. A través del acompañamiento a las personas mayores de Sabaneta, la práctica se convirtió en un espacio de encuentro entre la teoría, la sensibilidad y la vida misma. En cada paso, en cada conversación y en cada intervención, el Trabajo Social fue tomando forma no solo como una disciplina, sino como una manera de mirar y habitar el mundo con compromiso, escucha y respeto por la dignidad humana.

La práctica II marcó el inicio de un aprendizaje fundamental: comprender que la intervención comienza con el encuentro. En los primeros meses, el acercamiento institucional permitió reconocer la diversidad de realidades que habitan en la vejez: historias de soledad y acompañamiento, de cuidado y abandono, de fortaleza y fragilidad. Las visitas domiciliarias, los acompañamientos individuales y las actividades grupales en el Club del Adulto Mayor fueron el escenario para construir vínculos de confianza y para comprender que cada persona mayor guarda un universo de significados que merece ser escuchado con respeto y sin prisa.

El paso por la atención a la emergencia invernal también dejó una huella importante: fue la primera vez que la práctica exigió actuar ante un contexto de crisis real, donde la respuesta debía ser inmediata, humana y ética. Allí, el Trabajo Social se mostró en su esencia: acompañar en medio de la incertidumbre, sostener el vínculo cuando todo parece tambalear y ofrecer presencia antes que soluciones. Esta experiencia fortaleció la capacidad de leer las necesidades más allá de lo evidente y de reconocer que, incluso en la adversidad, hay siempre posibilidad de reconstruir tejido social.

La práctica III, en cambio, trajo consigo el reto de pasar de la observación a la acción transformadora. Diseñar, ejecutar y evaluar un proyecto de intervención permitió integrar los aprendizajes anteriores en un proceso concreto, reflexivo y participativo. El taller “*Redes que abrazan*” se convirtió en un espacio vivo, en el que las mujeres mayores fueron las verdaderas protagonistas. En cada sesión, la palabra se volvió herramienta, la risa una forma de resistencia y el grupo, un lugar seguro donde era posible compartir sin miedo.

Trabajar con mujeres mayores permitió abrir una lectura de la vejez desde la perspectiva de género, evidenciando cómo las desigualdades estructurales y las cargas históricas de cuidado se prolongan en esta etapa de la vida. En las conversaciones surgieron relatos de violencia simbólica,

silencios prolongados y memorias de una vida entregada al bienestar de otros. Pero junto a esas heridas, también emergieron las historias de fuerza, resiliencia y autonomía: mujeres que, a pesar de todo, siguen aprendiendo, participando, creando y demostrando que el envejecimiento puede ser una forma de libertad.

Desde la mirada del Trabajo Social, este hallazgo fue profundamente revelador. Mostró que trabajar con personas mayores no es solo acompañar procesos individuales, es también reconocer estructuras sociales que han condicionado su historia y abrir espacios donde esas narrativas puedan transformarse. El grupo se consolidó como un espacio de empoderamiento femenino, en el que las mujeres pudieron resignificar su papel en la sociedad, descubrir sus capacidades y reafirmarse como sujetas activas, con voz, agencia y deseo.

El proceso también evidenció los retos de sostener experiencias prolongadas con esta población. La asistencia intermitente, los imprevistos del clima, las citas médicas o las responsabilidades de cuidado marcaron el ritmo del taller. Sin embargo, estos factores no debilitaron el proceso: al contrario, enseñaron la importancia de leer los tiempos de la vejez con empatía y flexibilidad, comprendiendo que la constancia también puede tener otras formas: la del cariño que permanece, la del saludo que no falta, la del deseo de volver aunque no siempre se pueda.

En el ámbito institucional, los desafíos logísticos —el ruido, la alta afluencia de personas, los espacios compartidos— pusieron a prueba la capacidad profesional para adaptarse, reorganizar y mantener la atención del grupo sin perder el sentido del encuentro. Allí, la práctica se convirtió también en un ejercicio de creatividad y de gestión, en una oportunidad para reafirmar que el Trabajo Social no actúa solo desde la planeación, sino también desde la sensibilidad frente al contexto y la improvisación ética ante lo inesperado.

Las *Olimpiadas sin Barreras 2025* fueron otro capítulo especial de la experiencia. En ellas, la alegría, la energía y la participación de las personas mayores revelaron el poder del envejecimiento activo como enfoque transformador. Verlos competir, reír, celebrar y acompañarse fue una lección sobre lo que significa vivir la vejez desde la vitalidad, la comunidad y la esperanza. Fue también un recordatorio de que el Trabajo Social puede generar bienestar no solo desde la intervención, sino desde la creación de escenarios que promueven sentido, pertenencia y vida compartida. Mirar en retrospectiva estas dos etapas permite reconocer que, más allá de las actividades y los objetivos cumplidos, lo más valioso fue el aprendizaje humano y profesional que

emergió del contacto cotidiano. Cada diálogo, cada silencio, cada historia contada fue una oportunidad para comprender que la intervención social se teje con paciencia, presencia y humildad.

Las prácticas II y III dejaron aprendizajes que trascienden lo técnico: la importancia de escuchar sin juicios, de construir con otros y no para otros, de reconocer la dignidad en cada gesto y de sostener la ética como guía, incluso en lo más cotidiano. También reafirmaron que el Trabajo Social es un ejercicio profundamente político: porque cuestiona, porque acompaña, porque transforma realidades, aunque sea desde lo pequeño. En definitiva, este proceso fue un camino de crecimiento, sensibilidad y compromiso. Trabajar con personas mayores —y en especial con mujeres mayores— fue aprender a mirar la vejez desde la vida, no desde la pérdida; desde la palabra, no desde el silencio; desde la esperanza, no desde la resignación. Hoy, al cerrar este ciclo, simplemente queda la felicidad de haber elegido este campo de práctica.

Referencias

- Alcaldía de Sabaneta. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal 2020 – 2023*. <https://n9.cl/6nz40>
- Alcaldía de Sabaneta. (2021). *Decreto 085 de 2021 (5 de marzo, 2021): por medio del cual se reglamenta y se establecen los lineamientos para estudio y aprobación de apoyos sociales para el desarrollo de los programas de institucionalización y comedor comunitario que benefician a los adultos mayores del municipio de Sabaneta*.
- Alcaldía de Sabaneta. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal 2024 – 2027*. <https://n9.cl/wf3eua>
- Concejo Municipal de Sabaneta. *Acuerdo Municipal N° 14 de 2018 (4 de octubre de 2018): por el cual se adopta la política pública de envejecimiento humano y vejez del municipio de Sabaneta para el decenio 2018-2028*. <https://concejodesabaneta.gov.co/files/acuerdos/2018/14.pdf>
- Aranda, C., & Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de Investigación en Psicología*, 16(1), 233–245. <https://n9.cl/uwsj7o>
- Bravo A., & Florencia (2014). Aproximaciones teóricas al estudio de la vejez y el envejecimiento. *VIII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata*. <https://n9.cl/zj8u8>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Consejo Nacional de Trabajo Social. (2015). *Código de ética de los trabajadores sociales en Colombia*.
- García, A, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13–29. <https://n9.cl/03s9ko>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Decreto 681 de 2022 (2 de mayo, 2022): por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031*. Diario Oficial.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Decreto 681 de 2022 (2 de mayo, 2022): por el cual se adopta la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022–2031*. Diario Oficial.
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Paidós.

Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
<https://n9.cl/6ufyp>

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*.
<https://n9.cl/t0usu>

Robledo, C. A., & Orejuela, J. J. (2020). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez.
Revista Guillermo de Ockham, 18(1), 95-102. <https://doi.org/10.21500/22563202.4660>

Anexos

Anexo 1. Guía de la actividad: “Bienvenida al viaje – Nos reconocemos” - Sesión 1

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Trabajo Social

Práctica III

Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor

Fecha: 18 de septiembre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2:00 p.m.

Duración: 1 hora y 40 minutos

Objetivo:

Fomentar el autocuidado y la conciencia del bienestar integral en las personas mayores, a partir del reconocimiento personal y colectivo de sus emociones, percepciones y trayectorias.

Contenido conceptual:

El bienestar integral es entendido como un estado de equilibrio físico, mental, emocional, social y espiritual. No se trata solo de la ausencia de enfermedad, sino de una experiencia subjetiva relacionada con la satisfacción, el sentido de vida y la capacidad de mantener vínculos positivos con el entorno.

En la vejez, este concepto cobra una relevancia especial, pues se convierte en un pilar para enfrentar retos como la soledad, el deterioro físico o la pérdida de vínculos sociales.

Desde la psicología positiva y el enfoque de capacidades, el bienestar no es un destino, sino un proceso que se construye cotidianamente, reconociendo las fortalezas, historias y potencialidades de cada persona.

Se da la bienvenida al espacio del taller, indicando que se hace desde el área de Trabajo Social, enmarcado en la práctica profesional y con el acompañamiento de la profesional de la Dirección de Adulto Mayor. Además, se brindan las indicaciones generales como horario, días y

fechas, número de encuentros y lugar. También, se comparte autorización verbal sobre el registro de imágenes y su uso con fines netamente académicos.

Al igual, se comenta sobre la bitácora del bienestar que cada uno y cada una construirá durante todo el proceso, de manera libre y creativa, la cual será transversal al proceso y servirá para registrar los aprendizajes, reflexiones y algunas actividades propuestas.

Momentos de la actividad:

Momento 1: “¿Qué es bienestar para mí?”.

A través de esta pregunta, se invita a cada participante a compartir una palabra o frase corta que represente lo que entienden por bienestar, a la vez que se presentan y comentan cómo se llaman o cómo les gusta ser nombrados/as. Dichas palabras se irán escribiendo en papelógrafos o cartulinas visibles para todos/as. Posterior a ello, se abrirá un diálogo breve sobre las similitudes y diferencias en las respuestas.

Momento 2: Cartografía del bienestar individual.

Se entrega a cada persona una hoja con la silueta de un cuerpo humano. En cada parte del cuerpo (cabeza, pecho, manos, pies, etc.), cada uno/a simboliza cómo se siente en las diferentes dimensiones: física, emocional, familiar, social y espiritual. Se puede usar dibujo, color, palabras clave o símbolos. Luego, se invita a quien quiera compartir su cartografía.

Las hojas se cuelgan en el espacio como referente visual para las siguientes sesiones.

Momento 3: Meditación guiada de cierre.

Se realiza una breve meditación de respiración consciente y visualización: Cierre los ojos, respire profundo, visualice un lugar que les genere bienestar. Se refuerza la idea del autocuidado como práctica diaria, recordando que el bienestar también empieza por escuchar el cuerpo y la mente.

Materiales necesarios:

- Hojas con silueta humana impresas.
- Lápices, colores, marcadores.
- Papelógrafos o carteles para escribir palabras claves.
- Sillas en círculo.
- Bafle o celular (música suave de fondo en meditación).

Instrumentos de recolección:

- Diario de campo.

- Registro fotográfico de la actividad (previa autorización).
- Bitácora del bienestar individual: cada persona tendrá una bitácora en la que plasmará, al final de la sesión, una frase o dibujo sobre lo que aprendió o sintió.

Responsables:

Lina Marcela Cardona Zuluaga – Practicante de Trabajo Social.

Estefanía Angarita – Trabajadora Social y Acompañante Institucional

Anexo 2. Guía de la actividad: “Tejiendo la red – ¿Quiénes me acompañan?” - Sesión 2

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Trabajo Social

Práctica III

Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor

Fecha: 25 de septiembre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2: 00 p.m.

Duración: 1 hora y 45 minutos

Objetivo:

Fortalecer las redes de apoyo formales e informales de las personas mayores, mediante el reconocimiento de vínculos significativos y la reflexión colectiva sobre su importancia para el bienestar.

Contenido conceptual:

Las redes de apoyo son el conjunto de relaciones significativas que una persona establece a lo largo de su vida y que le brindan apoyo emocional, material, informativo o instrumental. Estas redes pueden incluir familiares, amigos, vecinos, instituciones, grupos sociales y profesionales.

Para las personas mayores, contar con redes de apoyo activas y confiables es un factor protector clave frente a situaciones de vulnerabilidad, aislamiento o deterioro emocional.

Desde el enfoque de desarrollo humano y envejecimiento activo, estas redes no solo proporcionan contención en momentos difíciles, sino que también fortalecen el sentido de pertenencia, la autoestima y la participación social.

Momentos y actividades:

Momento 1: Mapa personal de redes de apoyo

Cada participante recibe un esquema con un círculo central (representándose a sí mismo/a) y varios espacios alrededor. Se les invita a escribir o dibujar a las personas, grupos o instituciones que sienten como parte de su red de apoyo.

A continuación, se invita a la reflexión bajo las siguientes preguntas orientadoras: ¿Quiénes me apoyan? ¿A quién apoyo yo? ¿Cómo me siento respecto a esos vínculos?

Momento 2: Dinámica “El ovillo que une”

En círculo, una persona comenzará nombrando a alguien que considera importante en su vida, diciendo por qué es significativo. Si lo quiere compartir, puede narrar algún acontecimiento que haya fortalecido ese vínculo. Luego esa persona lanza el ovillo a otra, y así sucesivamente, tejiendo una red física con los hilos.

Al final, se reflexiona sobre cómo estamos interconectados/as y por qué es importante cuidar esos lazos.

Momento 3: Conversatorio reflexivo

En este espacio, la idea es propiciar un diálogo sobre las redes de apoyo bajo las siguientes preguntas orientadoras:

¿Cómo han cambiado con el tiempo?

¿Qué vínculos me han sostenido en momentos difíciles?

¿Qué podemos hacer para fortalecer o recuperar vínculos?

Para el próximo encuentro, se les invita a llevar revistas, periódicos y todo tipo de material que tenga imágenes para recortar. También tijeras y colbón o cinta.

Materiales necesarios:

- Hojas con el esquema del mapa de redes.
- Lápices, colores, marcadores.
- Ovillo de lana.

- Sillas en círculo.
- Papelógrafo o tablero para registrar ideas clave del conversatorio.

Instrumentos de recolección de información:

- Diario de campo.
- Bitácora del bienestar: se sugiere que cada persona registre una palabra clave o dibujo sobre un vínculo importante en su vida.
- Registro fotográfico (con consentimiento).

Responsables:

Lina Marcela Cardona Zuluaga – Practicante de Trabajo Social

Estefanía Angarita – Trabajadora Social y Acompañante Institucional

Anexo 3. Guía de la actividad: “Soledades – Luces y sombras” – Sesión 3**Universidad de Antioquia****Facultad de Ciencias Sociales y Humanas****Departamento de Trabajo Social****Práctica III****Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor**

Fecha: 2 de octubre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2:00 p.m.

Duración: 1 hora y 45 minutos

Objetivo:

Ofrecer herramientas reflexivas y expresivas para comprender, nombrar y afrontar la soledad, diferenciando sus matices y reconociendo recursos personales y colectivos para su gestión.

Contenido conceptual:

La soledad en la vejez es una experiencia compleja que puede tener diversas causas y manifestaciones. No siempre es negativa: existe una soledad elegida, que puede representar autonomía, reflexión o paz; y una soledad no deseada, asociada al abandono, el aislamiento o la

pérdida de vínculos. Esta última puede afectar significativamente el bienestar emocional, la salud mental y la autoestima.

Desde el Trabajo Social y la psicología positiva, se promueve el abordaje de la soledad no desde la carencia, sino como una experiencia que puede ser resignificada cuando existen espacios de escucha, expresión emocional, pertenencia y participación activa. Reconocer la soledad, nombrarla y compartirla es el primer paso para afrontarla de manera saludable.

Momentos y actividades:

Momento 1: Lluvia de ideas “¿Qué sentimos cuando estamos solos?”

Cada persona escribe en una ficha o post-it una emoción, pensamiento o palabra que relacione con la soledad. Las fichas se colocan en un mural o papelógrafo.

Luego se organiza el contenido entre “soledad elegida” y “soledad no deseada”.

Se reflexiona en grupo: ¿qué diferencia hay? ¿cuál he vivido?

Momento 2: “Mi paisaje interior” (arte-terapia)

Se invita a los participantes a representar, a través del dibujo o collage, cómo se siente la soledad en su vida.

Puede ser un paisaje, una figura, un símbolo o una escena.

Se abre un espacio voluntario de compartir, generando un clima de empatía y validación emocional.

Momento 3: Respiración consciente y visualización positiva

Se guía un ejercicio de respiración y visualización en el que cada persona recuerda un momento en el que se sintió acompañada, amada o en paz.

Luego, se invita a escribir una frase o palabra que resuma ese recuerdo.

Se refuerza la idea de que es posible conectarse con recursos internos para afrontar momentos de soledad.

Materiales necesarios:

- Fichas bibliográficas o post-its.
- Papelógrafos o carteles.
- Hojas blancas, revistas para recorte, pegante, colores.
- Música suave (opcional para el momento de visualización).
- Sillas en círculo.

Instrumentos de recolección de información:

- Diario de campo.
- Bitácora del bienestar: registro de una emoción o pensamiento clave que surgió durante la sesión.
- Evidencia visual de los “paisajes interiores” (con permiso del grupo).

Responsables:

Lina Marcela Cardona Zuluaga

Equipo interdisciplinario Dirección de Adulto Mayor – Alcaldía de Sabaneta.

Anexo 4. Guía de la actividad: “Cuidarnos – Cuerpo, mente y corazón” – Sesión 4

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Trabajo Social

Práctica III

Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor

Fecha: 9 de octubre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2:00 p.m.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Objetivo:

Fomentar el autocuidado integral en las personas mayores, desde una perspectiva que articule lo físico, lo emocional, lo mental y lo espiritual, como base para un envejecimiento activo y consciente.

Contenido conceptual:

El autocuidado es una práctica cotidiana que implica acciones conscientes para preservar y mejorar el bienestar personal en todas sus dimensiones: física, mental, emocional, social y espiritual.

En la vejez, el autocuidado es fundamental para fortalecer la autonomía, mantener la salud, promover el bienestar emocional y conservar vínculos significativos.

Desde un enfoque positivo y preventivo, el autocuidado no se limita a los hábitos médicos, sino que incluye la forma como se piensan, se sienten y se gestionan las propias emociones, relaciones y pensamientos. Reconocerse como sujeto de cuidado es también una forma de ejercer derechos y dignidad en la vejez.

Momentos y actividades:

Momento 1: Activación corporal suave

Se realiza una serie breve de movimientos suaves de estiramiento, respiración y coordinación, acompañados de música relajante.

Se enfatiza el disfrute del cuerpo en movimiento como una expresión de vida, no de rendimiento físico.

1. Preparación (1 minuto)

- Pida a las personas que se sienten en una silla o permanezcan de pie, según su comodidad.
- Indique que apoyen bien los pies en el suelo y que suelten los brazos a los lados.
- Invite a cerrar suavemente los ojos (o mantener la mirada baja) mientras suena música tranquila.

2. Respiración consciente (2 minutos)

- “Inhalamos profundo por la nariz... retenemos un instante... y exhalamos lentamente por la boca.”
- Repita este ciclo 4 o 5 veces, animando a que cada quien lo haga a su propio ritmo.
- Puede decir frases como: *“Con cada inhalación me lleno de calma, con cada exhalación suelto tensiones.”*

3. Movimientos suaves de cabeza y cuello (2 minutos)

- Gire la cabeza lentamente hacia un lado y luego hacia el otro.
- Incline la cabeza hacia adelante y hacia atrás suavemente.
- Haga un par de círculos de hombros hacia atrás y hacia adelante.

4. Estiramiento de brazos y manos (2 minutos)

- Suba lentamente los brazos hacia arriba, estírese como si quisiera alcanzar el cielo y baje despacio.
- Abra y cierre las manos varias veces, moviendo los dedos para soltar tensión.
- Junte las palmas frente al pecho y presione suavemente, como en señal de agradecimiento.

5. Activación de piernas y pies (2 minutos)

- Sentados: levantar alternadamente una pierna, como si marcharan despacio en el lugar.
- Parados (si es posible): balancearse suavemente de un pie al otro.
- Mover los tobillos en círculos.

6. Cierre con respiración y frase positiva (1–2 minutos)

- Invite a colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen.
- Respirar profundo tres veces, sintiendo el movimiento del aire.
- Cierre con una afirmación en voz alta, por ejemplo:
 - “Mi cuerpo está vivo y merece cuidado.”
 - “Hoy me regalo este momento de bienestar.”

Reflexión breve: ¿Cómo se sintió mover su cuerpo hoy?

Momento 2: “Mi caja de herramientas de autocuidado”

Se entrega a cada persona una hoja con cinco casillas (física, mental, emocional, espiritual, social).

En cada una, escriben o dibujan una acción de autocuidado que ya practican o que quisieran incorporar.

Se construyen pequeñas “cajas” decorativas o sobres personalizados para guardar sus herramientas.

Se comparte en parejas o grupos pequeños.

Momento 3: Afirmaciones positivas

El grupo construye frases de cuidado y reconocimiento, como:

“Me merezco descanso”

“Soy importante para los demás”

“Puedo pedirme lo que necesito”

Estas frases se escriben en tarjetas coloridas y se llevan a casa como recordatorio afectivo.

Compromisos para la próxima sesión: llevar un objeto simbólico que represente algo que les ha dado fortaleza en la vida.

Materiales necesarios:

- Hojas con plantillas para “la caja de herramientas”.
- Sobres de papel, cartulinas o cajas pequeñas para decorar.
- Colores, tijeras, pegante, stickers.

- Música suave para la activación corporal.
- Tarjetas de afirmaciones.

Instrumentos de recolección de información:

- Diario de campo del equipo profesional.
- Bitácora del bienestar: registro de una herramienta de autocuidado que la persona se compromete a usar.
- Fotos de las cajas o sobres decorados (previa autorización).

Responsables:

Lina Marcela Cardona Zuluaga

Equipo interdisciplinario Dirección de Adulto Mayor – Alcaldía de Sabaneta

Anexo 5. Guía de la actividad: “Mi historia, mi fuerza” – Sesión 5

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Trabajo Social

Práctica III

Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor

Fecha: 16 de octubre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2:00 p.m.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Objetivo:

Reforzar la autovaloración de las personas mayores como recurso de afrontamiento, mediante el reconocimiento de su historia de vida, aprendizajes y fortalezas personales.

Contenido conceptual:

Cada persona mayor es portadora de una historia valiosa, rica en experiencias, aprendizajes, luchas y logros. En muchas ocasiones, la sociedad invisibiliza o subestima este recorrido, lo que afecta la autoestima y el sentido de utilidad en la vejez.

La resiliencia —entendida como la capacidad de superar y aprender de las adversidades— se construye a partir de estas historias vividas. Reconocer lo que se ha atravesado y lo que se ha conquistado, permite reconstruir una autoimagen positiva y fortalecer recursos personales para afrontar el presente.

Desde el enfoque biográfico y el curso de vida, la memoria personal no solo dignifica, también conecta con el sentido y la fuerza interior, aspectos clave para el bienestar emocional en esta etapa vital.

Momentos y actividades:

Momento 1: Línea de vida

Cada persona recibe una hoja con una línea horizontal que representa su vida. Después, se invita a ubicar momentos significativos y valiosos de esa persona: logros, crisis superadas, otras personas importantes, decisiones clave. Quien lo desee, puede decorar o acompañar con dibujos, símbolos, colores.

A continuación, se abre un espacio voluntario para compartir un momento especial de esa trayectoria, haciendo una reflexión sobre esas situaciones puntuales que han aportado, marcado, enseñado durante nuestro ciclo vital.

Momento 2: Círculo de palabra “¿Qué me da fuerza?”

Se forma un círculo y se invita a cada persona a presentar el objeto simbólico que escogió para representar algo que les ha dado fortaleza en la vida. A partir del objeto, la idea es que compartan una historia breve que refleje la resiliencia o el crecimiento que les ha permitido o que ese objeto les recuerda.

La idea es validar cada intervención con escucha empática y reconocimiento.

Momento 3: Dinámica de reconocimiento en parejas

Invitando a las personas mayores para que se organicen en parejas, la idea es que entre ambas se digan o intercambien palabras de aprecio o reconocimiento, a partir de lo compartido en el encuentro y de lo que han observado en el proceso grupal. Las frases o palabras se escriben en un papel decorado y se entrega como gesto simbólico a la pareja.

Finalmente, la idea es hacer el cierre grupal con la reflexión de: “¿Qué aprendí hoy de mí? ¿Qué aprendí hoy de los otros/as?”

Materiales necesarios:

- Hojas con líneas de vida.

- Colores, marcadores, stickers.
- Objetos simbólicos que cada persona debe llevar.
- Hojas decoradas para el reconocimiento en parejas.
- Sillas en círculo.

Instrumentos de recolección de información:

- Diario de campo.
- Bitácora del bienestar: frase o palabra clave sobre una fortaleza personal descubierta o recordada.
- Registro fotográfico de líneas de vida y momento de reconocimiento (con consentimiento).

Responsables:

Lina Marcela Cardona Zuluaga

Equipo interdisciplinario Dirección de Adulto Mayor – Alcaldía de Sabaneta.

Anexo 6. Guía de la actividad: “Envejecimiento activo – Yo puedo, yo participo” – Sesión 6

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Trabajo Social

Práctica III

Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor

Fecha: 23 de octubre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2:00 p.m.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Objetivo:

Potenciar el envejecimiento activo mediante el reconocimiento de talentos, saberes y capacidades de las personas mayores, promoviendo su participación social y autonomía.

Contenido conceptual:

El envejecimiento activo es una propuesta de la Organización Mundial de la Salud que busca garantizar que las personas mayores participen plenamente en los ámbitos sociales, culturales y comunitarios, manteniendo su autonomía, salud y sentido de propósito.

Romper con los estereotipos negativos sobre la vejez (como la dependencia, pasividad o improductividad) es fundamental para construir una imagen digna, fuerte y propositiva de esta etapa vital.

Reconocer que las personas mayores poseen saberes, habilidades y talentos acumulados durante toda la vida permite abrir caminos para su participación en actividades significativas, tanto a nivel individual como colectivo, fortaleciendo su identidad y su rol social.

Momentos y actividades:**Momento 1:** Mitos vs. realidades

Se reparten tarjetas con frases sobre la vejez (algunas verdaderas y otras estereotipadas).

En grupo, se clasifica cada frase como mito o realidad, debatiendo su contenido.

Se construyen conclusiones colectivas sobre cómo la sociedad percibe la vejez y cómo se perciben ellos/as mismos/as.

Momento 2: Lluvia de talentos y saberes

Cada persona escribe en una tarjeta algo que sabe hacer, enseñar o disfruta: cocinar, tejer, cantar, escuchar, dar consejos, contar historias, etc.

Las tarjetas se pegan en un mural llamado “Nuestro mapa de talentos”.

Se conversa sobre cómo esos talentos pueden compartirse con otros y generar participación.

Momento 3: Plan de acción colectivo

En subgrupos, se diseña una propuesta para poner en práctica algún talento o interés:

- Liderar una actividad en el Club
- Enseñar algo al grupo
- Participar en eventos del municipio

Se recoge en una hoja por grupo. Se socializan al final y se refuerza el mensaje: “la vejez también es creación, aporte y presencia”.

Materiales necesarios:

- Tarjetas con frases sobre la vejez (mitos y realidades).

- Tarjetas en blanco para los talentos.
- Papelógrafos o carteles para el mural de talentos.
- Hojas y marcadores para los planes de acción.
- Cinta o pegante para montar los murales.

Instrumentos de recolección de información:

- Diario de campo.
- Bitácora del bienestar: registro de un talento o capacidad reconocida.
- Evidencia fotográfica del mural y las propuestas colectivas (con consentimiento).

Responsables:

Lina Marcela Cardona Zuluaga

Equipo interdisciplinario Dirección de Adulto Mayor – Alcaldía de Sabaneta

Anexo 7. Guía de la actividad: “Tiempos difíciles, herramientas posibles” – Sesión 7

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Departamento de Trabajo Social

Práctica III

Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor

Fecha: 30 de octubre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2:00 p.m.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Objetivo:

Fortalecer las redes de apoyo y las estrategias de afrontamiento de las personas mayores, brindando herramientas emocionales y sociales para enfrentar situaciones de tristeza, estrés o dificultad.

Contenido conceptual:

Las personas mayores atraviesan diversos desafíos relacionados con la salud, las pérdidas, el aislamiento o los cambios en su rol social. Frente a estas situaciones, es clave contar con

estrategias de afrontamiento que les permitan gestionar las emociones, pedir ayuda y apoyarse en sus redes significativas.

El afrontamiento activo y positivo implica reconocer cuándo se necesita ayuda, buscar apoyo en personas de confianza, usar herramientas internas y fortalecer el vínculo consigo mismo/a y con los demás. Además, saber dar apoyo también es una capacidad valiosa: permite mantener vínculos empáticos y generar espacios colectivos de contención y cuidado.

Momentos y actividades:

Momento 1: Taller “Mis redes en acción”.

Se propone identificar situaciones difíciles (ej. enfermedad, tristeza, conflicto) y con quién se podría contar en esos momentos. Cada persona completa una “tarjeta de confianza” con el nombre y teléfono de una persona clave para esos casos.

Se guarda en la bitácora como recurso personal.

Momento 2: Role playing – Saber pedir y saber apoyar.

En parejas o tríos, se representan escenas en las que: una persona necesita apoyo emocional, otra ofrece ayuda, y una tercera observa y retroalimenta.

Se reflexiona sobre cómo nos cuesta a veces pedir ayuda, cómo escuchar sin juzgar y cómo acompañar desde la empatía.

Momento 3: Caja de primeros auxilios emocionales

Cada participante diseña una hoja titulada “Qué puedo hacer cuando me siento mal”.

Se anotan acciones como: respirar profundo, caminar, escribir lo que siento, llamar a alguien, escuchar música, rezar, etc.

Esta hoja se decora y se guarda como “kit de apoyo” emocional para días difíciles.

Materiales necesarios:

- Tarjetas para contactos de confianza.
- Hojas y lápices para el kit emocional.
- Escenarios o frases guía para los role playing.
- Carteles con ideas de autocuidado emocional.
- Sillas en círculo.

Instrumentos de recolección de información:

- Diario de campo.

- Bitácora del bienestar: reflexión escrita sobre qué acción usarían la próxima vez que enfrenten un momento difícil.
- Registro fotográfico de actividades (previa autorización).

Responsables:

- Lina Marcela Cardona Zuluaga
- Equipo interdisciplinario Dirección de Adulto Mayor – Alcaldía de Sabaneta

Anexo 8. Guía de la actividad: “Cosecha compartida – Cerramos y celebramos” – Sesión 8**Universidad de Antioquia****Facultad de Ciencias Sociales y Humanas****Departamento de Trabajo Social****Práctica III****Lugar de práctica: Alcaldía de Sabaneta – Dirección de Adulto Mayor**

Fecha: 6 de noviembre

Lugar: Club del Adulto Mayor – Sabaneta

Hora: 2:00 p.m.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Objetivo:

Realizar un cierre afectivo y reflexivo del proceso grupal, reconociendo los aprendizajes individuales y colectivos, reforzando vínculos construidos y celebrando la participación activa durante el ciclo de talleres.

Contenido conceptual:

Los rituales de cierre en los procesos grupales tienen un profundo valor simbólico y emocional: permiten integrar lo vivido, validar las experiencias compartidas y reconocer la transformación personal y colectiva.

El reconocimiento mutuo, la expresión emocional y el sentido de pertenencia fortalecen la autoestima, la identidad grupal y la continuidad de vínculos más allá del espacio formal de intervención.

Desde el Trabajo Social, cerrar con significado es también un acto ético: implica devolver la palabra al grupo, celebrar sus capacidades, y consolidar lo construido como una red que permanece y crece.

Momentos y actividades:

Momento 1: Árbol del bienestar

Se dibuja un gran árbol en un cartel.

Cada persona recibe una “hoja” de papel donde escribe: ¿Qué me llevo de este proceso? ¿Qué aprendí o sentí que fue valioso para mí?

Se van pegando las hojas al árbol, formando una “cosecha colectiva”.

Lectura compartida de algunos mensajes.

Momento 2: ¡Llegó carta!

Se realiza un pequeño “juego de amigo secreto afectivo”:

Cada persona saca al azar el nombre de otro/a participante.

Escribe una carta breve, positiva y amorosa para esa persona (puede incluir un deseo, un halago, o un reconocimiento).

Las cartas se entregan como regalo simbólico y recuerdo del proceso.

Momento 3: Reconocimiento grupal y celebración final

Se entregan certificados simbólicos de participación.

Se hace un brindis con jugo, un compartir de alimentos o una actividad lúdica (como una ronda con música o baile suave).

Cierre con un agradecimiento colectivo y círculo de despedida.

Materiales necesarios:

- Cartel con el árbol dibujado.
- Hojas de papel en forma de hoja de árbol.
- Tarjetas o papeles decorativos para las cartas.
- Sobres, lápices, stickers.
- Certificados simbólicos (hechos a mano o impresos).
- Refrigerio, bocina para música suave (si es posible).

Instrumentos de recolección de información:

- Diario de campo final.
- Bitácora del bienestar: registro libre de lo que significó el proceso completo.

- Registro audiovisual o fotográfico del cierre (con consentimiento informado).

Responsables:

Lina Marcela Cardona Zuluaga

Estefanía Angarita Herrera – Acompañante Institucional.

Anexo 9. Instrumentos de evaluación*Instrumento 1- Formulario de Google Forms***Formulario de Evaluación Institucional**

Proyecto: Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral en las personas mayores

Propósito: recoger la percepción de los profesionales de Gerontología, Desarrollo Familiar, Psicología y Trabajo Social (acompañante institucional) de la Dirección de Adulto Mayor, sobre la pertinencia, coherencia, proceso y aportes del proyecto desarrollado en el marco de la práctica profesional III de Trabajo Social.

Se aclara que la presente evaluación institucional se realiza con fines exclusivamente académicos y de retroalimentación, orientada a fortalecer los procesos formativos y de práctica desarrollados, por lo tanto, se garantiza la confidencialidad de la información suministrada y de los comentarios expresados en este proceso.

Fecha: noviembre 5 de 2025.

Sección 1. Datos generales

1. Nombre (opcional): _____
2. Rol institucional: Dirección de Adulto Mayor ☐ Acompañante institucional ☐ Otro: _____
3. Tiempo de acompañamiento al proceso: Desde el inicio ☐ Algunas sesiones ☐ Puntualmente ☐

Sección 2. Pertinencia y coherencia

Escala de valoración: 1 = Totalmente en desacuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

4. El proyecto responde a necesidades reales de las personas mayores vinculadas al Club.
5. Los objetivos del proyecto están claramente definidos y son coherentes con las actividades desarrolladas.
6. La metodología participativa ha sido adecuada para la población.

Sección 3. Enfoque de derechos y participación

7. El proyecto promueve la autonomía, la dignidad y la participación activa de las personas mayores.
8. Se reconoce y valora el saber y la experiencia de las personas mayores durante los encuentros.
9. Se evidencia una relación horizontal y de respeto entre la practicante y el grupo.

Sección 4. Impacto y proceso vivido

10. Las actividades desarrolladas hasta ahora han favorecido un ambiente positivo y participativo en el grupo de personas mayores.
11. Se ha evidenciado un proceso de vinculación, confianza y apertura emocional por parte de las personas participantes.
12. El proyecto contribuye al cumplimiento de los objetivos institucionales en el componente psicosocial.

Sección 5. Gestión y desarrollo metodológico

13. La practicante ha mostrado capacidad para planear y organizar adecuadamente cada sesión.
14. La gestión logística (materiales, tiempos, espacios) ha sido oportuna y adecuada al contexto del Club.
15. Las actividades propuestas han sido claras, creativas y pertinentes para las personas mayores.

Sección 6. Sostenibilidad e innovación

16. La propuesta puede ser replicada o sostenida por la institución en el futuro.
17. La intervención aporta elementos innovadores a la estrategia del Club del Adulto Mayor.

Sección 7. Preguntas abiertas

18. ¿Qué aspectos considera que podrían mejorarse o ajustarse para las próximas sesiones o réplicas? _____
19. ¿Recomendaría continuar o ampliar la implementación del proyecto? ¿Por qué?

20. Comentarios adicionales o sugerencias.

*Instrumento 2 – Encuentro Evaluativo Integral con las Personas Mayores***Nombre del encuentro: Recordando nuestros pasos: así vivimos “Redes que abrazan”**

Propósito: realizar una evaluación integral y participativa del proceso vivido durante las sesiones del proyecto, permitiendo a las personas mayores expresar cómo se sintieron, qué aprendieron, cómo percibieron la propuesta metodológica y qué les gustaría continuar fortaleciendo.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Facilitadora: practicante de Trabajo Social

Participantes: personas mayores del Club del Adulto Mayor que asistieron al proceso.

Fecha: noviembre 6 de 2025

1. Bienvenida y encuadre (10 minutos)

Objetivo: preparar un clima de confianza, gratitud y disposición.

Descripción: Breve saludo y recordatorio del propósito. Se disponen sillas en círculo, materiales de colores y música suave. Dinámica breve de respiración o estiramiento.

2. Actividad 1: El camino recorrido (20 minutos)

Objetivo: recordar de forma visual y colectiva las sesiones vividas.

Materiales: cartel grande con una línea de camino o sendero numerado del 1 al 6 (una estación por sesión), fichas de colores, marcadores.

Desarrollo:

- Repasar las sesiones y entregar ocho fichas a cada participante para escribir o dibujar una palabra o emoción por cada sesión.
- Pegar las fichas en el cartel del camino y abrir diálogo con preguntas: ¿Cuál sesión les gustó más? ¿Cuál les hizo reflexionar más? ¿Qué actividades les parecieron más agradables o útiles?

3. Actividad 2: Semáforo de la experiencia (25 minutos)

Objetivo: evaluar aspectos del proceso de manera lúdica y concreta.

Materiales: Tarjetas de tres colores (verde, amarillo, rojo) y cartel con preguntas.

Indicaciones: Cada participante levanta una tarjeta según su percepción: Verde = Muy bien | Amarillo = Regular | Rojo = Se puede mejorar.

Preguntas orientadoras:

1. ¿Cómo se sintieron acogidas en los encuentros?
2. ¿Les parecieron interesantes y claros los temas trabajados?
3. ¿Las actividades fueron agradables y fáciles de participar?

4. ¿Sintieron que pudieron expresarse y ser escuchados/as?
5. ¿El grupo se sintió unido y acompañado durante el proceso?
6. ¿Les gustaría seguir participando en espacios como este?

Pregunta abierta: ¿qué cambiaría o qué podría mejorar de las sesiones?

4. Actividad 3: Lo que me llevo y lo que dejo sembrado (25 minutos)

Objetivo: cerrar desde la reflexión y el significado personal.

Materiales: papeles en forma de corazón o flor, marcadores, una canasta o cofre simbólico.

Desarrollo: cada persona escribe en un papel 'Lo que me llevo de estos encuentros' y 'Lo que dejo sembrado en el grupo o en mí'. Se comparten voluntariamente y se guardan en la canasta. La idea es leer algunas frases para el cierre.

Instrumento 3 – Guía de Autoevaluación Profesional de la Practicante

Proyecto: Redes que abrazan: encuentros para el bienestar integral en las personas mayores

Practicante: _____

Fecha: _____

Institución: Dirección de Adulto Mayor – Alcaldía de Sabaneta

Acompañante institucional: _____

Asesora académica: _____

Propósito: favorecer una reflexión crítica, ética y propositiva sobre el proceso de intervención desarrollado durante la práctica, valorando los aprendizajes personales y profesionales, la gestión metodológica y el impacto del trabajo en el grupo y en la institución.

Preguntas orientadoras

1. ¿Qué aprendizajes dejó la experiencia de diseñar, adaptar y ejecutar los talleres?

2. ¿Cómo fue la experiencia facilitando los encuentros grupales?

3. ¿Qué retos surgieron durante la implementación y cómo se afrontaron?

4. ¿Qué habilidades profesionales considero que fortalecí?

5. ¿Qué aprendizajes significativos deja esta experiencia para la formación profesional?

6. Si se tuviera que repetir o continuar el proyecto, ¿qué se haría igual y qué se haría diferente?

7. ¿Qué nuevos intereses o preguntas deja esta práctica sobre el trabajo con personas mayores?
